Ищите внутри

Подпишитесь и получите гарантированный подарок *стр. 5*

НАША КУХНЯ

НАША КУХНЯ

№ 6 (304), июнь 2021

Толока

правильный выбор

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

продукт недешевый, поэтому важно знать все тонкости при покупке, чтобы выбрать настоящее

6

ярких идей сладких заготовок

уникальная авторская

подборка универсальных соусов от шеф-повара Дениса Зевальда

блюдо номера

ОКРОШКА

С КОПЧЕНОЙ РЫБКОЙ НА КВАСЕ ИЛИ С КОЛБАСОЙ НА РЯЖЕНКЕ – КАКОЙ ВАРИАНТ ВЫБЕРЕТЕ ВЫ?







Огурцы: *и в тарелку, и в банку*











Выгодные полугодовые подписные индексы: П1205 «Почта России», 80115 «Почта Крыма»

ОТ РЕДАКТОРА



АННА САНЧУК,
E-MAIL:
NK@TOLOKA.COM

Летом время готовки сокращается максимально: можно быстро нарезать салат из овощей и зелени; отварить или обжарить целиком мелкую молодую картошечку, даже не очищая; за 20 минут запечь в духовке овощи (кабачок, баклажаны, перчик, молодую морковочку) — и обед или ужин готов. Когда немного отъедаемся свежими огурчиками с грядки, делаю экспресс-закуску по типу малосольных огурцов. Разрезаю их вдоль на 4 части, складываю в пакет, присаливаю, перчу, добавляю нарезанный (а не пропущенный через чесночницу) чеснок, несколько колечек острого перца и много мелко нарезанного укропа. Все перемешиваю, встряхивая пакет, и буквально через полчаса можно подавать и как гарнир, и как закуску. Хорошо хранятся такие огурчики в холодильнике несколько дней, но становятся мягкими, что не всем по вкусу. Завтрак летом готовить и того проще — творог со свежими ягодами — это не только быстро, но и невероятно вкусно и, безусловно, полезно.

Все это время мы, дорогие хозяюшки, освобождаем, чтобы побольше внимания уделить тем самым грядкам, с которых будем собирать отменный урожай, а затем его солить, мариновать, квасить и пробовать всю зиму. Чтобы всем читателям «НК» было проще сориентироваться в разнообразии рецептов и выбрать надежный, предлагаем объединить ваш опыт консервирования на страницах «НК». Да не просто прислать письмо с лучшими проверенными рецептами, а принять участие в конкурсе с достойными денежными подарками. Подробнее об условиях конкурса — на стр. 25. Делитесь своими знаниями со всеми читателями, и слава и сотни благодарностей не заставят себя ждать.

4

МЕНЮ НОМЕРА



Домашние кондитерские изделия всегда выигрывают перед покупными, в последние годы стало модно не приобретать торт в магазине, а заказывать домашние у кондитеров-любителей. Но мы и сами можем приготовить такие десерты, что не останется ни кусочка. О том, как правильно использовать разрыхлитель, как приготовить идеальный сметанный крем и для чего кондитеру нужен крахмал, рассказывает **шеф-повар Юрий ШАЙКОВСКИЙ** на стр. 28.

АКТРИСА ИРИНА БЕЗРУКОВА:

30

— Поскольку я родом из Ростова-на-Дону, то вкусно умею варить раков. Но потом вся кухня ими пахнет (улыбается). Ароматная получается история! Итак, записывайте, как приготовить настоящих ростовских раков!

Благодарность

Огромное спасибо за «Нашу кухню»: всегда нахожу много полезного. Отдельная благодарность за рецепт котлет с грибами «Подарок из леса» Татьяне Берковской из г. Витебска (№ 3, 2021).

У меня дома оказались все ингредиенты, и я решила приготовить эту вкуснятину. Так как мой ребенок любит больше всего мягкие блюда, сделала в виде оладий, не варила лисички (я их перед заморозкой немного провариваю), а просто все ингредиенты измельчила в блендере, добавив вареные картофель и морковь. Кроме того, не сливала воду с замороженных грибов, поэтому добавила 3 ст.л. с верхом муки. Обжарила (без панировки) с двух сторон — и вуаля, получились отличные «штуки», которые ребенок уплетал даже без сметаны.

Нелли АЛФЕРОВА, г. Полоцк



4 МИНДАЛЬНЫХ ОРЕШКА, СЪЕДЕННЫЕ В ДЕНЬ, ПОМОГУТ СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА, УКРЕПЯТ ВОЛОСЫ, ПРЕДОТВРАТЯТ СЕРДЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И, САМОЕ ГЛАВНОЕ, УЛУЧШАТ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МОЗГА.

2600$ на мороженое

4-летний мальчик заказал мороженого на сумму 2600 долларов США на Amazon. Американка Дженнифер Брайант была сильно удивлена, получив 51 коробку мороженого SpongeBob SquarePants общей стоимостью 2618,85 доллара. Как позже выяснилось, посылку заказал ее 4-летний сын Ной через учетную запись Amazon. Из-за характера товара Amazon отказался забирать фруктовое мороженое обратно. Будучи студенткой дневного отделения Нью-Йоркского университета и мамой трех мальчиков, Дженнифер не смогла оплатить заказ и разместила сообщение о помощи на странице в Facebook. За 24 часа была собрана полная стоимость мороженого. За три дня более 200 человек пожертвовали свыше 7000 долларов, оставшуюся сумму Дженнифер планирует потратить на образование Ноя.



Золотая коллекция ваших рецептов

Лето — самая горячая пора для хозяюшек, ведь надо впрок заготовить как можно больше разносолов и варений, чтобы всю зиму было чем полакомиться. Мы хотим вам помочь сделать самые лучшие заготовки и объединить ваши проверенные рецепты на страницах «Нашей кухни».

Да не просто так, а в рамках конкурса **«Пополняем закрома, чтобы сытной была зима»,** чтобы у вас было больше мотивации и вдохновения скорее принять участие! Подробнее — на **стр. 25.** Ждем ваши письма!

Манго-гигант



Колумбийские фермеры Герман Орландо Новоа Баррера и Рейна Мария Маррокуин вырастили самое большое манго в мире и вошли в Книгу рекордов Гиннесса. Вес одного сочного и ароматного фрукта достиг 4,25 кг и легко превзошел предыдущий рекорд (3,435 кг) собранного манго на Филиппинах в 2009 г.

Школа пряностей



Этот корень многим известен как ароматная и остренькая пряность к суши и роллам, которая освежает и «обнуляет» вкусовые рецепторы. Что еще нужно знать про имбирь, рассказывает шеф-повар, основатель сайта coolnws.ru Михаил АЛТЫНОВ, г. Санкт-Петербург.

Его величество имбирь

Имбирь можно приобрести в свежем или сушеном виде. Доказано, что он помогает при тошноте и утреннем недомогании, является противовоспалительным средством, уменьшает количество сахара и холестерина в крови.

В период простудных заболеваний готовлю такое «зелье»: мелко нарезаю имбирь в сотейник, добавляю апельсиновый сок, корицу, гвоздику, душистый перец, малиновое варенье или протертую клюкву, немного воды, ставлю на малый огонь, нагреваю до 70 град., настаиваю 30 мин., принимаю 1-2 раза в день.

Имбирь отлично сочетается с уткой и свининой, соевым соусом, апельсином. Свиная рулька, подкопченная и тушенная с имбирем, — пальчики оближешь.

Широко применяется в азиатской кухне. Всем известен соус терияки, в состав которого входит имбирь. Этот соус подойдет почти ко всем видам мяса, рыбы, морепродуктов.

Имбирь не рекомендуется добавлять в блюда, в которых уже использовались сильно пахнущие специи и приправы: он окончательно «убьет» вкус блюд.

! Не сочетается с укропом, хреном, лавровым листом, а также гречкой.



Нагоняем аппетит!

Заглянем в календарь, посмотрим за окошко… Травка зеленеет, солнышко блестит? Айда на пикник! Быстренько готовим закуски, салатик-другой, собираем друзей и детей – и идем отдыхать, ловить летние теплые деньки. А с рецептами мы вам поможем прямо сейчас!

Крылышки «Сами-знаете-как-где-но-вкуснее»

У нас по таким крылышкам сходит с ума вся семья, особенно дети. Кстати, именно из-за них я добавляю мало острого в это блюдо. Но если вы готовите для взрослых ценителей, острого не жалейте.

2 кг куриных крылышек, 500-600 г кукурузных хлопьев, 4 яйца, 50 мл вустерского соуса, 1 ст.л. острой аджики, 1,5 л растительного масла, 250-300 г муки, 200 мл воды, пряности (сушеный чеснок, копченая паприка, острый перец чили, карри, кориандр, имбирь), соль — по вкусу.

У крылышек отрубить первую фалангу. Всыпать все пряности, кроме красного острого перца, положить вустерский соус, аджику, перемешать и поставить мариноваться в прохладное место на 2-3 часа. В глубокую посуду вбить яйца, добавить воду, немного соли, 1 ч.л. острого перца, 2-3 ч.л. паприки для цвета и 2-3 ст.л. муки, чтобы получился жидкий кляр, взбить. Влить в казан или кастрюлю масло, разогреть его до 140-150 град.: если температура будет меньше, крылышки останутся сыроватыми около костей, а если кипение будет выше, кляр быстро потемнеет и подгорит. Крылышки обвалять в муке, обмакнуть в кляр, запанировать в кукурузных хлопьях и положить в масло. Готовить примерно 5-7 мин. до аппетитного золотистого цвета кляра. По первой партии будет все понятно: разломите, посмотрите, попробуйте.

Количество пряностей должно быть большим — не жалейте!

Андрей КОШЕЛЕВ, автор блога «Кошелот Рецепты», г. Тольятти

Бутерброды «Ешь, пока горячо»

200 г свежих шампиньонов, 14-16 ломтиков хлеба, небольшая луковица, 70 г сыра, 50 г сметаны, 15 г сливочного масла, соль, пряности — по вкусу и желанию.



Шампиньоны вымыть, обсушить, нарезать мелкими кубиками, добавить измельченный лук, натертый сыр, сливочное масло, сметану, соль, пряности, перемешать — масса не должна быть слишком жидкой. На хлеб намазать получившуюся смесь примерно по 1 ст.л., разровнять. Выложить бутерброды на противень, застеленный пергаментной бумагой, и запекать в духовке при 180 град. 15 мин.

Галина ШАДЬКОВА, г. Могилев.
Фото автора

ЖДЕМ ПИСЕМ!
Лето — пора легких салатов и закусок, не требующих особых трудозатрат. Поделитесь и вы своими любимыми рецептами. Быть может, именно ваш с нетерпением ждут наши читатели! За каждое опубликованное послание — приятное денежное поощрение. Наш адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Наша кухня» или e-mail: nk@toloka.com

ПО 17 ИЮНЯ СКИДКА НА ПОДПИСКУ НА ПОЧТЕ **5%!**

АКЦИЯ

«Пора заготовок»

ДОРОГИЕ ХОЗЯЮШКИ! НЕ УСПЕЕМ ОГЛЯНУТЬСЯ, КАК ПРИДЕТ ГОРЯЧАЯ ПОРА ЗАГОТОВОК. ТУТ НАМ НЕ ОБОЙТИСЬ БЕЗ ВЕРНЫХ ПОДСКАЗОК, ПРОВЕРЕННЫХ РЕЦЕПТОВ И НОВЫХ ИДЕЙ, ЧТО ЖЕ ПОЛОЖИТЬ В БАНКИ, ЧТОБЫ БЛИЗКИЕ СЪЕЛИ ВСЕ ДО ПОСЛЕДНЕЙ ЛОЖКИ. ИМЕННО ТАКАЯ ИНФОРМАЦИЯ СОБРАНА В ЖУРНАЛЕ **«АДЖИКА, ЛЕЧО И ИКРА ВПРОК»**, КОТОРЫЙ ВАМ ДОСТАНЕТСЯ В ПОДАРОК! ИЗДАНИЕ НЕВОЗМОЖНО НАЙТИ НИ НА ПРОСТОРАХ ИНТЕРНЕТА, НИ В ПРОДАЖЕ, А СОВЕТЫ И РЕЦЕПТЫ, СОБРАННЫЕ В НЕМ, — БЕСЦЕННЫ, ВЕДЬ УЖЕ НЕ ЕДИНОЖДЫ ПРОВЕРЕНЫ НА КУХНЯХ БЫВАЛЫХ КУЛИНАРОК.





Как же получить журнал «Аджика, лечо и икра впрок»?

НУЖНО ЛИШЬ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ НА «НАШУ КУХНЮ» И «СВАТЫ НА КУХНЕ» НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2021 ГОДА И ПРИСЛАТЬ В РЕДАКЦИЮ КОПИЮ ПОДПИСНЫХ КУПОНОВ **НЕ ПОЗДНЕЕ 15 ИЮЛЯ 2021 ГОДА.**

Самые выгодные подписные индексы:

«Наша кухня» — **П1205** «ПОЧТА РОССИИ», **80115** «ПОЧТА КРЫМА»

«Наша кухня» — это рецепты оригинальных блюд и кулинарные хитрости от читателей, подсказки именитых шеф-поваров, диетологов, врачей и других специалистов, интервью со звездами. Вкусно и эксклюзивно!

«Сваты на кухне» — **П0393** «ПОЧТА РОССИИ», **86231** «ПОЧТА КРЫМА»

«Сваты на кухне» — уникальное издание для тех, кто любит готовить сытно, быстро и экономно. Кулинарные секреты, которые пригодятся каждой хозяюшке; огромное количество советов о здоровье! С нами не только вкусно, но и весело!

Адрес для ваших писем:

214000, Г. СМОЛЕНСК, ГЛАВПОЧТАМТ, А/Я 200, **С ПОМЕТКОЙ «ПОРА ЗАГОТОВОК»**

Вы можете оформить подписку не выходя из дома на сайте toloka24.ru, а по промокоду 2121 получите скидку 15%.

Универсальные соусы

В данной подборке шеф-повар Денис ЗЕВАЛЬД из г. Москвы собрал несколько авторских рецептов соусов, которые идеально сочетаются с мясом, овощами, рыбой и морепродуктами. Для каждого всего-то нужно 5 ингредиентов. Итак, поехали!

«Шеф, дай пять!»

1. **50 г дорблю** натереть на мелкой терке, добавить **80 г плавленого сыра, 2 г молотого черного перца,** перемешать и разогреть в сотейнике до кипения, постоянно помешивая. Снять с огня, положить охлажденную **15%-ную сметану (50 г)** и **2 г копченой паприки,** перемешать. Подавать соус горячим.
2. Очистить и очень мелко порубить **15 г свежего имбиря.** Подогреть в сотейнике на среднем огне, не доводя до кипения, **70 мл кокосового молока,** снять с огня и перелить в отдельную емкость, в которую добавить имбирь, **50 г сметаны, 1 ст.л. зернистой горчицы, 2 г соли.** Тщательно перемешать и поставить в холодильник. Подавать соус охлажденным.
3. Отварить **80 г брокколи** в кипящей воде примерно 3 мин., достать и обсушить бумажными полотенцами. Довести в сотейнике до кипения **50 мл 35%-ных сливок** и снять с огня. В блендер положить брокколи, **50 г шпината** (если замороженный, разморозить), **7 г чеснока, 25 мл соевого соуса** и измельчить до консистенции пюре. Влить сливки и пробить еще раз до однородности.
4. Пробланшировать **50 г щавеля,** обсушить бумажными полотенцами и измельчить. В сотейнике растопить **90 г сливочного масла.** Взбить в блендере **3 желтка** (примерно 20 сек.). Продолжая взбивать, вливать тонкой струйкой горячее масло, пока соус не станет однородным. Добавить **1 ст.л. лимонного сока** и щавель, **посолить** по вкусу и взбивать еще 30 сек.

«Невесомость»

200 г вареного куриного филе, 150 г стебля сельдерея, 200 г салата айсберг, 150 г красного винограда, 5-7 черри.

Для заправки: 1 ст.л. оливкового масла, 1 ст.л. бальзамического уксуса, 1 ч.л. французской или дижонской горчицы, соль — по вкусу.

Куриное филе обжарить, как стейк, или запечь. Салат и филе нарезать крупной соломкой, виноград и черри — половинками, стебель сельдерея — колечками. Все смешать и полить заправкой.

Марина НАЗАРОВА, @marinikona, г. Санкт-Петербург. Фото автора



КОММЕНТИРУЕТ НУТРИЦИОЛОГ ЮЛИЯ ЛЮМЬЕ ИЗ Г. ОРЛА:

— Отличный салат для сбалансированного рациона! При приготовлении куриного филе лучше не использовать масло — так блюдо будет менее калорийным. Если находитесь в процессе снижения веса или контролируете количество сахаров (в том числе природного происхождения) в рационе, то стоит взять винограда в 2-3 раза меньше. Вкус, конечно, изменится, зато пользы для организма будет больше.

●●● НАЗВАНИЕ ДОРБЛЮ ПЕРЕВОДИТСЯ КАК «ГОЛУБОЕ ЗОЛОТО». ЭТОТ СЫР РЕКОМЕНДУЮТ ПОДАВАТЬ В КАЧЕСТВЕ ЗАКУСКИ, СОЧЕТАЯ С ОРЕХАМИ, ФРУКТАМИ И СЛАДКИМИ БЕЛЫМИ ВИНАМИ. НО ИЗ СЫРНОЙ ТАРЕЛКИ ПРОДУКТ ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ПРОБОВАТЬ САМЫМ ПОСЛЕДНИМ, ЧТОБЫ ЕГО НЕЖНО-МАСЛЯНИСТЫЙ ВКУС НЕ ПЕРЕБИЛ ОСТАЛЬНЫЕ. ДОРБЛЮ ВОЗБУЖДАЕТ АППЕТИТ И БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА ИММУННУЮ СИСТЕМУ, А ЕЩЕ УЛУЧШАЕТ РАБОТУ КИШЕЧНИКА, ПОМОГАЕТ ПРИ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТИ, БЕССОННИЦЕ И НАРУШЕНИЯХ ПАМЯТИ. ПОИСТИНЕ ЗОЛОТО, А НЕ СЫР! ●●●



«Экспресс»

Готовить очень просто. И… наслаждаемся отличным вкусом!

Руколу заправить **оливковым маслом, бальзамическим уксусом, соевым соусом,** добавить измельченный кусочек запеченной **свинины** (вы можете заменить его чем-нибудь другим или готовить вообще без мяса), ломтики **сыра** и целые **маринованные шампиньоны.** Все аккуратно перемешать и можно подавать.

Василий ЛАНЦМАН, @my_food_p.rn, г. Могилев. Фото автора

Первое с вдохновением

Начало лета ассоциируется с легкостью бытия, души и тела. Поэтому и супчиков сейчас хочется таких же – приятных и невесомых. Предлагаем рецепты удивительных крем-супов, которые наверняка покорят ваши вкусовые рецепторы.

«Летнее удовольствие» из кабачков

Как же мы любим начало лета! Прозрачность неба, утренний холодок с ароматами росистой травы, изумрудные листья деревьев, пронизанные теплым солнцем, золотые лучи заката, первая черешня, особенно сладкая, испачканные клубникой пальцы и ранние овощи и зелень. Суп из молодых, похрустывающих кабачков совершенно другой, чем из осенних — он легкий, бодрящий, слегка ореховый, его вкусно есть даже в холодном виде. А аромат зеленого базилика особенно явственно чувствуется именно в охлажденном супе.

На 4-6 порций: 1 кг молодых кабачков, 2,5 ст. нежирного куриного бульона, 200 мл нежирных сливок (10%), луковица, пучок зеленого базилика, 2 ст.л. оливкового масла, соль, мускатный орех — по вкусу.



На разогретом масле спассеровать измельченную луковицу до прозрачности. Переложить в кастрюлю, залить бульоном, добавить нарезанные кабачки, не очищая кожицу. Оставить несколько кружочков овоща для украшения. Довести до кипения, посолить и варить до мягкости кабачков около 10 мин. Пробить блендером суп вместе с листиками базилика, влить сливки, приправить мускатным орехом и довести до кипения, досолить по вкусу. Слегка обжарить на сухой сковороде оставшиеся кружочки кабачка — так, чтобы они остались хрустящими. Разлить суп в тарелки, украсить кружочками кабачка и любой зеленью. Подавать с сухариками.

Анна БОРИСОВА, @zveruska, г. Москва.

Фото Аси БОРИСОВОЙ

ГОТОВИМ КРЕМ-СУП: НЕХИТРЫЕ ПРАВИЛА



Овощи: одинаковые ломтики (чтобы равномерно проварились).



Кастрюля: с толстым дном при открытой крышке.

3 Температура при измельчении: ингредиенты перетирать горячими (лишь немного остывшими).

Очередность: сначала измельчить, а потом отрегулировать консистенцию, добавляя жидкость.

! Готовый заправленный суп не кипятить! Иначе жировая основа всплывет на поверхность. Если необходимо подогреть перед подачей, лучше это сделать на водяной бане, не доводя до кипения.

Крем-суп с печеным редисом

Необычный рецепт, не правда ли? Как правило, редис мы едим свежим, а тут он запеченный. Только не задавайте вопрос про вкус. Это надо попробовать самим. Поэтому представляю данный рецепт на ваш суд и вкус!

На 4 порции: 2 банки консервированной фасоли (примерно 500 г), картофелина, 10-15 шт. редиса, 2 ст.л. панировочных сухарей, лавровый лист, соль, перец, оливковое масло, зелень (петрушка, розмарин, шалфей или тимьян) — по вкусу.

Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками, сварить до готовности в небольшом количестве воды, положив лавровый лист (затем пряность удалить). Редис разрезать пополам, посолить, поперчить, полить оливковым маслом, перемешать, посыпать панировочными сухарями, еще раз перемешать, чтобы овощ был полностью ими покрыт. Переложить в небольшую форму, запекать в духовке при 200 град. 10-15 мин. Фасоль откинуть на дуршлаг, промыть проточной водой. Часть картофельного отвара слить в отдельную емкость, в кастрюлю добавить фасоль, спюрировать погружным блендером, подливая отвар и доводя суп до нужной консистенции. По необходимости посолить. Разлить суп в тарелки, сверху положить запеченный редис, украсить зеленью.

Рина ВЕРДЕ, @rina_verde, Италия.

Фото автора

Молочные шедевры

Рецептов сыра, ряженки, десертов из творога, молока, сметаны, сливок и т.д. много никогда не бывает. Все, что приготовлено своими руками, имеет не только кулинарный, но и глубокий философский смысл, ведь именно так мы выражаем свою заботу и любовь к близким. Давайте вместе радовать родных лучшими молочными кулинарными шедеврами.



«Заряженка»

Попробуйте вкусную и полезную домашнюю ряженку из топленого молока в мультиварке. Топленое молоко можно купить в магазине или приготовить дома в мультиварке. Для закваски я взяла магазинную ряженку жирностью 4%, вместо нее можно использовать жирный кефир, сметану жирностью 20% или натуральный питьевой йогурт.

100 мл ряженки, кефира, сметаны или йогурта, 1 л топленого молока.

Смешать небольшое количество топленого молока с ряженкой. Оставшееся молоко влить в чашу мультиварки, добавить смесь, перемешать. Чашу поставить в мультиварку, выставить программу «Йогурт» на 3 часа, закрыть. Если через 2,5-3 часа ряженка не будет готова, увеличить время приготовления. Можно готовить ряженку и на режиме «Мультиповар», выставив температуру 40 град. и время 3-4 часа.

Если же у вас нет ни одного из этих режимов, включите программу «Подогрев» на 2-3 мин., молоко нужно помешивать, так как дно очень быстро прогревается, далее закрыть мультиварку крышкой и оставить все часа на 3-4, затем посмотреть: если ряженка не приготовилась, оставить еще на 1-2 часа. Мультиварка долго сохраняет тепло по принципу термоса, поэтому ряженка получится однозначно.



Дать остыть, разлить в чистые баночки и, закрыв крышками, поставить в холодильник на несколько часов. После охлаждения ряженка станет густой, ее можно будет есть ложкой.

Елена КАЛИНИНА, г. Краматорск.
Фото автора

Ореховый сыр

Хочу предложить рецепт вкусного, нежного сыра с грецкими орехами. Готовить очень просто, а затем нужно дать сутки выстояться. Важно качество творога, который и является основой, поэтому берите продукт от проверенного производителя. Сыр отлично нарезается, его можно подать и в качестве закуски, и использовать для приготовления бутербродов.

280 г творога (9%), 280 мл молока, 20 г ядер грецких орехов, 20 г сливочного масла, 0,5 ч.л. соды, 0,5 ч.л. соли.

Творог положить в кастрюлю с антипригарным покрытием или толстым дном, влить молоко, всыпать соль и соду, перемешать. Поставить на средний огонь, помешивая, довести до кипения, убавить огонь до минимума и варить примерно 3 мин.: творог начнет плавиться. Откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости и переложить в кастрюлю, добавить масло, перемешать. Поставить на водяную баню (вода должна на 2/3 покрывать кастрюлю с творожной массой) и готовить 7-10 мин., помешивая, — содержимое должно стать тягучим. Положить крупно нарубленные орехи, перемешать. Снять кастрюлю с бани, дать немного остыть. Теплый сыр переложить в пластиковый контейнер и закрыть крышкой, поставить в холодильник на сутки. Затем нарезать тонкими ломтиками и подать.

Вероника КРАМАРЬ,
п. Первомайское Ленинградской обл.

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Друзья, порадуйте нас и наших читателей рецептами молочной кухни. Уверены, что у каждого из вас найдутся свои фирменные идеи, как приготовить вкусный сыр, мягкий творожок, молочное желе, ряженку и т.д. Давайте вместе создавать энциклопедию молочных чудес — это ведь так вкусно и интересно. Напоминаем: всех авторов опубликованных рецептов ждет гонорар. Не забывайте присылать свои данные!



ПОХУДЕЙТЕ ЕСТЕСТВЕННО!

НОВИНКА 2021

Личный опыт Веры Михайловой:

-15 КГ ЗА ДВА МЕСЯЦА И НИКАКИХ МУЧЕНИЙ!

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ 5, 10 И ДАЖЕ 20 лишних килограммов!

«Я никогда не была хрупкой и не очень заморачивалась этим. Но когда забеременела, поправилась еще на 25 кг. После родов вес уменьшился лишь немного, а объемы остались. Пришлось покупать одежки на три размера больше.

В 27 лет, в свой день рождения, решила — пора худеть! Бегала в парке, занималась в спортзале. Но на регулярные тренировки меня не хватало, после работы хотелось отдохнуть, а не наматывать круги по парку. И я поняла — спорт не для меня.

Пробовала разные диеты, средства для похудения — тибетские, тайские, французские. Эффект от них был один и тот же: сбрасывала несколько килограммов, а по окончании курса набирала еще больше.

Так прошло 15 лет. Итог: мне 42, от меня ушел муж, и я по-прежнему «в своем весе»! К тому же стал заметнее целлюлит, появились боли в области печени, постоянная усталость. Врач предположил, что это последствия лишнего веса и неправильного питания, а возможно, и приема сомнительных средств для похудения.

Я уже было решила: раз мне ничего не помогает, буду жить «пышкой», а не растрачивать последнее здоровье в бесполезной борьбе! Но в приемной доктора, который меня обследовал, я взяла журнал, где была статья о появлении отечественного средства для похудения, эффективного и, в отличие от заграничных, безвредного. Это таблетки под названием Броккотабс, изготовленные из... брокколи!

Я прочитала интервью с заведующим лаборатории, которая разработала Броккотабс:

- Сегодня существует множество средств для похудения с различным принципом действия. Одни расщепляют и выводят из организма жиры, другие обладают мочегонным эффектом, третьи притупляют чувство голода. Важен и биохимический состав: он должен быть максимально натуральным, что позволяет избежать побочных эффектов.

Мы создали таблетки Броккотабс, состав которых считаем оптимальным. Основу таблеток составляет сок брокколи, с помощью которой оздоравливались и худели наши предки. Но они для этого ежедневно ели суп с брокколи, а Броккотабс — это таблетки, которые легко и удобно принимать, каждая таблетка заменяет... 3-4 тарелки супа.*

***Принцип действия Броккотабс прост и безотказен**: микроэлементы из сока брокколи быстро впитываются и дают чувство сытости. Приняв таблетку за полчаса до еды и запив ее стаканом воды, вы можете не беспокоиться о диете: за эти полчаса голод притупится, и вы не захотите есть больше, чем требуется организму. Принимать Броккотабс нужно три раза в день. За два-три месяца вполне реально снизить вес на 15-20 кг.*

Броккотабс не только борется с жиром, но и снабжает организм необходимыми микроэлементами, которыми так богат сок брокколи.

***Эффективность этого средства у нас не вызывает сомнений**. Уже на этапе производства первых партий Броккотабс, многие наши сотрудники начали его использовать – и мужчинам, и женщинам удалось не только снизить вес, но и улучшить самочувствие и настроение, возникло ощущение «нового тела, легкости движений, упругости мышц, словно ушло не только 20 кг, но и 20 лет!».*

Я решила попробовать еще раз - по крайней мере, это отечественный продукт, а значит, гарантированы контроль на производстве и бактериологическая безопасность. Я до последнего момента не верила в успех, но результат оказался поразительным: я принимаю Броккотабс два месяца, сбросила 15 кг и продолжаю худеть! Даже моя мама, которая ни во что не верит, глядя на меня, взяла часть моих таблеток и уже через 2 недели призналась, что похудела на 3 кг. Так что не зря раньше хвалили суп из брокколи как отличное средство для похудения!»

ПРОИЗВОДИТСЯ В РОССИИ!

Врачи, диетологи, специалисты по здоровому питанию единогласно признают брокколи великолепным продуктом для похудения и широко рекомендуют ее в качестве надежного и безопасного средства для снижения веса. Таблетки из концентрата сока брокколи - это современное решение, которое позволяет использовать все преимущества, современных технологий и избежать приема опасных химических препаратов. **Результат не заставит себя ждать - попробуйте, вы убедитесь в этом сами!**

МЫ ГАРАНТИРУЕМ

1. «Броккотабс» производится только из экологически чистого сырья.
2. Не содержит никаких вредных примесей.
3. Проходит тщательный лабораторный контроль – Декларация о соответствии ЕАЭС N RU Д-RU.АГ81.В.23971.

СЕЗОННАЯ РАСПРОДАЖА!

60 таблеток Броккотабс = 1249 руб.
(-3-5 кг, вы экономите 249 руб.)
Код продукта: 08 27 202

120 таблеток Броккотабс = 2000 руб. (-10 кг и более)
Код продукта: 08 27 203

СУПЕРПРЕДЛОЖЕНИЕ 240 ТАБЛЕТОК ЗА 3000 РУБЛЕЙ! (-20 КГ И БОЛЕЕ)!!!
Код продукта: 08 27 204

+ почтовые расходы

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ!

ПОЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС:

8 (495) 781–42–14 по обычным тарифам

или **8 (800) 250-77-69** Звонок бесплатный

ИЛИ ОТПРАВЬТЕ СМС НА НОМЕР

+7 (925) 007–30–03

Адрес для писем: 115088 Москва, а/я №121,
ООО «МЕД КОМПЛЕКС»

Наш сайт: www.ru.betaprotect.com
Эл. почта: rusbetaprotect@gmail.com



*По содержанию микроэлементов. Делая заказ, вы предоставляете ООО «МЕД КОМПЛЕКС», юридический адрес: 123557, г. Москва, Большой Тишинский пер. 43, ОГРН 1027700628591 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться. Рекомендуется консультация врача при наличии заболеваний органов пищеварения. Распродажа и скидка для пенсионеров в течение 2021. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ ИЛИ БАД. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



Душевное меню

Такое у нас получилось в этот раз яркое, аппетитное, разнообразное горячее меню. Глянешь на фото – слюнки текут, кажется, блюдо словно из мишленовского ресторана, а начинаешь готовить – проще некуда. Так что, дорогие наши, главное начать, а вкусно и красиво будет по-любому.

Котлеты «Тунцовые»

если вам некогда

Котлеты из рыбных консервов — настоящая выручалочка для тех, у кого мало времени. Они быстро жарятся, да и рыбу вилкой размять куда быстрее получается, чем фарш из мяса приготовить. Так что обязательно запомните рецепт, пусть он будет вашей кулинарной шпаргалкой на случай, если некогда.

2 банки консервированного тунца в собственном соку, 100 г сыра, молоденький кабачок, 2 яйца, 3 ст.л. манной крупы, 4 ст.л. семян кунжута, соль, перец, растительное масло.

Рыбу без сока размять вилкой. Сыр и кабачок по отдельности натереть на крупной терке (овощ затем хорошо отжать). Подготовленные ингредиенты смешать с яйцами и манкой, посолить, поперчить. Сформовать котлеты, обвалять в кунжуте и обжарить с двух сторон на хорошо разогретом масле до золотистого цвета.

Марина МАЖАЕВА, г. Москва. Фото автора

Кабачки в омлете – и взрослым, и детям

Это такая запеканка-омлет, которую летом съедают за милую душу. Ее любят дети, обожают взрослые. Более полезное, легкое и сезонное блюдо найти будет очень трудно. Наслаждайтесь!

2 маленьких кабачка, 2 яйца, 4 ст.л. сметаны, зелень укропа и петрушки, соль.

Кабачки очистить, нарезать средними кубиками, отварить в подсоленной воде (5 мин.). Яйца взбить со сметаной до однородной массы, добавить мелко нарезанную зелень, немного посолить. Выложить кабачки в форму для запекания, смазанную сливочным маслом, залить яично-сметанной смесью и готовить в духовке при 200 град. 20 мин.



Наталья ВАСИЛЬЕВА, г. Санкт-Петербург. Фото автора

Еще **больше рецептов блюд из кабачков** ищите в следующем номере «Нашей кухни» – будет и вкусно, и полезно!

●●● В СЕРЕДИНЕ XVII ВЕКА РОССИЙСКАЯ ЗНАТЬ НАЧАЛА НАНИМАТЬ НА РАБОТУ ПОВАРОВ ИЗ ФРАНЦИИ – ВОЗМОЖНО, ТОГДА В СТРАНЕ ПОЯВИЛСЯ ОРИГИНАЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ КОТЛЕТ И ЕГО ПРОИЗВОДНЫЕ. СО ВРЕМЕНЕМ В МЯСО НАЧАЛИ ВСТАВЛЯТЬ КОСТОЧКУ, А ПОТОМ ОТ НЕЕ И ВОВСЕ ОТКАЗАЛИСЬ. КОТЛЕТА В ИСТИННОМ ВИДЕ ВОШЛА В РАЦИОН ПОД НАЗВАНИЕМ «ОТБИВНАЯ НА КОСТИ», ЗАТЕМ ПРЕВРАТИЛАСЬ В «ЭСКАЛОП». ПО ОДНОЙ ИЗ ВЕРСИЙ, В ЭТО ЖЕ ВРЕМЯ РУССКИЕ ПОВАРА, СТАЖИРОВАВШИЕСЯ ВО ФРАНЦИИ, ПРИВЕЗЛИ В РОССИЮ РЕЦЕПТ КУРИНЫХ КОТЛЕТ ДЕ-ВОЛЯЙ, ФАРШИРОВАННЫХ СЫРОМ И СОУСОМ. ●●●



Филе в беконном «плащике»

Быстрое и вкусное праздничное блюдо выручит не однажды. Куриная грудка со сливочным сыром в беконе — хрустящая и сочная. Хороша как в горячем, так и в холодном виде. Вы влюбитесь с первого укуса, и эти кулинарные отношения продлятся всю жизнь.



Филе куриной грудки разрезать на две порции, обсушить бумажным полотенцем. Сделать надрезы сбоку, имитируя кармашки. Слегка **посолить,** в кармашки положить ломтики **плавленого сыра,** закрыть. Грудку тщательно обернуть **сырокопченым беконом,** присыпать **кунжутом.** Запекать в духовке 15 мин. при 200 град., затем еще 5-10 мин. под грилем при 230 град. Подавать в горячем виде с **овощами, оливками и зеленью.**

Людмила ЮГАЙ, г. Мичуринск. Фото автора

Бьем по ногам, или Отбитая курица

У меня для вас рецепт вкусной курочки в духовке. Давно ее не жарю, обычно запекаю. Здесь нет ничего сложного.

Отбить **куриные голени** скалкой с двух сторон, **посолить, поперчить,** добавить **1 ч.л. сладкой паприки,** мелко нарезанную **луковицу** (можно больше) и **3** измельченных **зубчика чеснока,** залить **1 ст. ряженки (кефира).** Можно положить 1 ст.л. зернистой горчицы, но я не люблю. В идеале необходимо оставить мариноваться в холодильнике, можно даже на всю ночь. А если нет времени, готовить сразу. Запекать курицу в духовке при 180 град. до красивой легкой корочки.

Анастасия МОРДАСОВА, г. Вихоревка. Фото автора



Ваш потрясающий гарнир

Гречка из печки

Какой вкусной может быть обычная гречневая каша! Если добавить маслица сливочного, грибов и немного мяса, еще лучка золотистого, чесночка зубчик-другой, лавровый листик да перчика черного... И готовить непременно в глиняном горшке или чугунке. Вы не любите гречневую кашу? Вы просто не умеете ее варить!

Перед приготовлением крупу обязательно поджариваю: она приобретает приятный ореховый аромат, присущий только гречневым зернам. Готовая каша получается рассыпчатой, а время приготовления уменьшается. Никогда не поджаривайте мокрую крупу, не промывайте только что поджаренную.

1 ст. гречневой крупы, 450 г мяса, 300 г грибов, луковица, перец, соль, 3 зубчика чеснока, 100 г сливочного масла, лавровый лист, зелень — по вкусу.

Свинину или говядину нарезать мелкими кусочками или пропустить через мясорубку с крупной решеткой и обжарить до золотистого цвета, приправив солью и перцем. Грибы, лук, чеснок нарезать ломтиками, обжарить. Крупу подсушить на сковороде. В горшок выложить все ингредиенты слоями, добавив сливочное масло, лавровый лист, влить кипятка, чтобы покрыл кашу, накрыть крышкой и поставить в духовку при 180 град. на 40 мин., затем уменьшить температуру до 100-120 град. и готовить 1,5-2 часа.

! Если можете оставить горшочек в выключенной духовке еще на 2,5 часа, обязательно сделайте это! Перед подачей аккуратно перемешайте кашу. Подавайте лучше с зеленью укропа и не забывайте, что кашу маслом не испортишь.

Елена КВАЧЕВА, г. Киев. Фото автора

·СОВЕТ·
Если огурцы с темными пупырышками, они пригодны для засола, если с белыми — лучше из них приготовить салат.

Огурцы: и в тарелку, и в банку

Огурцы – продукт универсальный. Кроме того, что их едят вприкуску с любым горячим блюдом, они (в том числе соленые и маринованные) – основа многих салатов и незаменимый компонент рассольника. Попробуем рассмотреть этот овощ с самых разных сторон.

Салат «Сунომоно»

Японский салат с кальмарами и овощами под пикантной заправкой всегда найдет себе место на праздничном столе! Легкий и освежающий, он станет прекрасным дополнением к мясным блюдам и придется по вкусу тем, кто следит за своей фигурой.

1,5 свежих длинных огурца, отварной кальмар, половина стручка сладкого перца, небольшой кусочек нори, 80 мл рисового или 5%-ного уксуса, 40 мл воды, 3 ст.л. соевого соуса, щепотка перца чили, 1 ст.л. коричневого сахара, кунжут.

Один огурец положить на доску, по бокам — палочки, разрезать овощ под углом 45 град., до конца разрезать не дадут палочки. Перевернуть на 180 град. и проделать то же самое **(фото 1).** Присолить и убрать на 20 мин.



Оставшийся огурец разрезать пополам, выбрать середину и нарезать очень тонкими ломтиками. Перец — тонкой соломкой, смешать с огурцом, посыпать солью и убрать на 30 мин.

Приготовить заправку: уксус смешать с водой, сахаром, соевым соусом, чили, положить немного нарезанного нори, перемешать.

Кальмара нарезать тонкой соломкой, добавить овощи (ничего не сливать) и остальной нарезанный нори. Заправку процедить и полить кальмара с овощами так, чтобы все было покрыто, при необходимости поставить груз и убрать в холодильник на 2 часа. Достать, отжать.

Огурец, нарезанный гирляндой, слегка отжать, выложить на блюдо кольцом, чуть полить соевым соусом, в середину выложить кальмара с овощами. Посыпать обжаренным кунжутом.

Алла БЕЛОПОЛЬСКАЯ, г. Волгоград. Фото автора

Рассольник с кабачком

600 г свинины или говядины на кости, 0,5 ст. перловой крупы, 2 картофелины, небольшой цукини, 2 соленых огурца, 2 соленых зеленых помидора, 2 ст.л. томатной пасты, соль, перец — по вкусу.

Мясо залить 4 л воды, довести до кипения, снять пену, варить 40 мин. Крупу хорошо промыть, добавить в бульон, варить 15 мин. Картофель нарезать брусочками, огурцы и помидоры — небольшими кубиками, переложить овощи в кастрюлю, варить 10 мин. Цукини нарезать небольшими кубиками, вместе с томатной пастой положить в суп, посолить, поперчить, варить до готовности.

Марина МАЖАЕВА, г. Москва. Фото автора

Закуска «Свечи»

По этому рецепту готовлю часто. Такие огуречные «свечи» эффектно смотрятся на столе и быстро исчезают. Для начинки использую любой мягкий крем-сыр, его можно заменить творогом со сметаной. Угощайтесь!



4 свежих огурца, 2 ч.л. горчицы, кайенский перец, соль, пучок укропа, 4 листика мяты, 6 ст.л. мягкого сыра, рукола.

Огурцы очистить от кожуры, разрезать на одинаковые части, чайной ложкой вынуть мякоть, оставляя донышко.

Мяту и укроп измельчить, отложить веточку для украшения. Сыр смешать с укропом и горчицей (можно и без нее), посолить и нафаршировать огурцы. Перец нарезать наискосок, вставить в начинку, украсить укропом и руколой.

Наталия КУРСКОВА, г. Кропивницкий. Фото автора

А я делаю так…

Начинку для таких «свечей» делаю более сытной. Мелко нарезаю куриную грудку (готовую — вареную или запеченную), фетаксу, пропускаю чеснок через чесночницу и заправляю майонезом, перчу. Чтобы не было солоновато, майонез можно заменить сметаной или добавить что-то пресное, например, вареное яйцо или морковь.

Надежда ЮРИКОВА, г. Губкинский

Маринованные без стерилизации

Все просят рецепт!

0,5 кг огурцов, чеснок (2 зубчика на банку), зонтик укропа, 3 веточки петрушки, 150 г сладкого перца.

Для маринада: на 0,5 л воды — 0,5 ст.л. соли, 200 мл 9%-ного уксуса, 2 горошины черного перца, 1 ст.л. сахара.

Огурцы залить холодной водой и оставить как минимум на 2-3 часа.

Перец нарезать небольшими полосками, чеснок — в произвольной форме. Овощечисткой нарезать огурцы тоненькими слайсами, толстые кусочки не выбрасывать: они пригодятся для заполнения банки.

В банку положить зонтик укропа, веточки петрушки, чеснок. В слайс огурца завернуть полоску перца, чтобы получился рулетик. Вот так оригинально и красиво заполнить всю емкость. Сверху положить кусочки огурцов.

Залить содержимое кипящей водой, накрыть крышкой и оставить на 10-15 мин., слить жидкость в емкость. Поставить на огонь и, как только начнет закипать вода, добавить перец, сахар и соль. Перемешать, прокипятить 3 мин., влить в банку уксус и доверху — маринад. Закатать, укутать и оставить до остывания. Хранить в прохладном месте.

Инна ТИЩЕНКО, г. Васильевка. Фото автора

Слово диетологу

Почему огурцы имеют отрицательную калорийность? Отдать предпочтение маринованным или соленым? Узнали у диетолога Светланы ТИТОВОЙ, г. Москва.

Идеальный овощ

Огурцы обладают желчегонным и мочегонным действием, помогают улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы, способствуют улучшению состояния ногтей, волос, зубов и снижают кислотность желудочного сока.

! Клетчатка, входящая в состав огурцов, наилучшим образом сказывается на процессе пищеварения.

Огурцы обладают отрицательными калориями, т.к. на 98% состоят из воды, а количество энергии, которое тратит организм на переваривание, больше, чем калорий, поступающих в организм.

В засоленном или маринованном виде в них увеличивается уровень натрия, что может негативно сказаться на здоровье людей, страдающих почечной недостаточностью. Но, несмотря на это, сохраняется большая часть полезных веществ, а со временем появляются ценные молочнокислые бактерии.

При солении огурцов добавляют соль, и содержание натрия увеличивается. При избытке его в организме появляются отеки, жажда, повышенная возбудимость нервной системы, поднимается артериальное давление, затрудняется работа сердца и почек. Следует избегать соленых продуктов тем, кто страдает сердечно-сосудистой недостаточностью, гипертонической болезнью и заболеваниями почек.

При мариновании огурцов содержание соли меньше, чем в рассоле, но в маринад входит уксус. Его основная функция — усиление обменных процессов. Продукты, содержащие уксус, противопоказаны людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта и при цистите.

«Хит застолья»

Обычно консервирую такие салаты, когда остаются крупные огурцы. Эта заготовка нравится мужу. Из данного количества овощей у меня получается 3 банки по 500 мл и одна банка 700 мл.

2 кг огурцов, 100 г помидоров, 300 г лука, 170 мл растительного масла, 100 мл 9%-ного уксуса, 80 г сахара, 1,5 ст.л. соли, 1 ч.л. молотого кориандра.

Крупные огурцы лучше очистить от кожуры, нарезать кружочками, сложить в кастрюлю, добавить нарезанный полукольцами лук и измельченные помидоры. Всыпать сахар, соль, кориандр, влить масло и уксус. Перемешать и оставить салат на 2,5 часа, прикрыв кастрюлю крышкой. Затем посуду поставить на огонь, дать массе закипеть и варить 7-8 мин., помешивая. Огурцы должны поменять цвет.

Горячий салат разложить в стерилизованные банки, закатать, перевернуть и укутать до остывания.



Зимой он подойдет к любому гарниру. Вкусных вам заготовок!

Анжелика МОСТОВАЯ, г. Кременчуг.

Фото автора

«Хрустики»

Подобрать такой рецепт маринованных огурчиков, чтобы хотелось их заготавливать снова и снова, довольно непросто. Попробуйте именно такой маринад — вы непременно добавите этот рецепт в свою копилку.

Корнишоны, 2 лавровых листа, зонтик укропа, 2 кольца красного горького перца, бутон гвоздики, 2-3 зубчика чеснока.

Для маринада на 5 литровых банок: 3 л воды, 500 г сахара, 5 ст.л. соли, 500 мл 9%-ного уксуса.

В банки разложить пряности и сложить плотно огурцы. Вскипятить воду, растворить в ней соль и сахар, влить уксус. Залить огурчики и стерилизовать 10 мин., закатать. Перевернуть банки и укутать до остывания.

Оксана СТАВИЦКАЯ, с. Радостное Днепропетровской обл.

Малосольные «Суточные»

Хочу поделиться своим вариантом малосольных огурчиков. Они получаются вкусными и хрустящими.

1 кг огурцов, 3 зубчика чеснока, по 6 горошин черного и душистого перца, листья вишни, смородины, хрена, 3-4 зонтика укропа.

Для маринада: 1 л воды, 1,5 ст.л. соли, 2 лавровых листа.



Огурцы вымыть, обрезать с обеих сторон. Довести до кипения воду, добавить соль и лавровые листы, проварить 10 мин.

В 1,5-литровую банку положить лист хрена, чеснок, вишневые и смородиновые листья, душистый и черный перец, зонтики укропа. Сложить огурчики, перекладывая листиками вишни, сверху — зонтик укропа. Залить кипящим маринадом до краев банки, предварительно убрав лавровые листы. Закрыть банку, дать остыть и убрать в холодильник. Через сутки огурцы готовы. Если плоды мелкие, будут готовы быстрее.

Ольга ДОРОХОВА, г. Барнаул

Выбираем оливковое масло ЮВЕЛИРНО

Именно оливковое масло в Древней Греции называли жидким золотом из-за своего богатого вкуса и состава. Как же выбрать столь полезный продукт и при этом не оплошать, рассказывает нутрициолог Юлия НИКОЛАЕВА из Нижнего Новгорода.

Польза

В оливковом масле содержатся омега-6 и омега-9 ненасыщенные жирные кислоты, жирорастворимые витамины Е и К, которые делают продукт полезным для сердечно-сосудистой системы, здоровья кожи, а также улучшают свертываемость крови. Оптимальное соотношение омега-9 и омега-6 не влияет на баланс омега-6 и омега-3 в организме, а значит, не провоцирует процессы воспаления, поэтому оливковое масло завоевало любовь многих специалистов по питанию.

Виды

1. **Рафинированное** масло химически очищают от примесей и подготавливают для дальнейшего использования. Из-за очистки температура дымления рафинированного оливкового масла увеличивается (до 243 град. у Extra light) и делает его подходящим для жарки, запекания, а также оно дольше хранится.
2. **Нерафинированное** масло не очищают, оно содержит больше фосфолипидов и витаминов. Лучше подходит для заправки салатов и других готовых блюд. Жарить на нем не рекомендуется, так как температура дымления гораздо ниже (216 град.), а нагревание провоцирует образование свободных радикалов. Нерафинированное оливковое масло входит в состав многих заправок для салатов, идеально подходит как компонент в рецептуру домашнего майонеза.

Изучаем этикетки

Чаще всего на прилавках магазинов можно увидеть такие надписи на бутылках с оливковым маслом: Extra Virgin, Virgin или просто Olive oil.

- Надписи **Olive oil** соответствует то самое рафинированное масло, которое подходит для приготовления блюд при высоких температурах.
- **Virgin** — нерафинированное масло, самым ценным из которого является **Extra Virgin** — нерафинированное масло первого холодного отжима. Используйте его как заправку к готовым блюдам и не подвергайте нагреванию.

Оливковое масло часто подделывают, поэтому внимательно читайте этикетки. На них должно быть написано именно «оливковое масло» без добавления других растительных масел (подсолнечного, кунжутного, льняного и т.д.).

Выбор и хранение

- Выбирайте масло в темной стеклянной таре с плотной крышкой.
- Хранить открытую бутылку необходимо в темном прохладном месте не более 6 недель.
- При хранении в холодильнике в масле Extra Virgin может появиться осадок. Оно густеет и даже может стать мутным. Это нормальное состояние, которое проходит при нагревании до комнатной температуры.



Бонус: рецепт

Предлагаю рецепт своей любимой заправки для греческого салата.

Смешать в чистой сухой емкости **50 мл оливкового масла Extra Virgin, 25 мл лимонного сока, йодированную соль, сушеный чеснок, петрушку, базилик, куркуму и укроп** (по вкусу). Можно хранить в холодильнике.

«Русская алыча», или Ягода крыжовник

Советует специалист

Универсальная ягода

① **Крыжовник полезен для женщин:**
- успокаивает нервы;
- помогает бороться с лишним весом;
- восстанавливает регулярность менструального цикла;
- эффективен в борьбе с пиелонефритами, циститами, действует как мочегонное;
- борется с кожными высыпаниями.
- В климактерический период при употреблении крыжовника нормализуется гормональный фон, минимизируется дискомфорт, создаваемый менопаузой.

② **Во время беременности эта ягода просто находка, т.к. содержит:**
- фолиевую кислоту (без нее невозможно внутриутробное развитие плода);
- витамины группы В, аскорбиновую кислоту — они замедляют развитие варикоза.

Крыжовник предотвращает появление простуд, инфекций; снижает риск запоров, набора лишнего веса.

! Ешьте ягоды с кожицей: в ней содержится много полезных веществ, крыжовник не дает развиваться анемии, отечности.



③ **Укрепляет мужскую силу,** повышает тонус и процент образования мышечной массы. Его мочегонное свойство полезно при уретрите. Ягоды укрепляют сердечную мышцу, играют важную роль в профилактике инсультов и инфарктов — это больное место мужчин в зрелом возрасте.

Крыжовник улучшает качество сна, положительно влияет на настроение, успокаивает нервную систему.

! НО свойства крыжовника опасны при склонности к диарее. Кроме того, польза сведется к нулю, если сочетать ягоды с молочными продуктами и сливами.

Александр КУНИЦЫН, врач-гастроэнтеролог, г. Москва

Если говорить об истории крыжовника, то вряд ли удастся найти легенды или мифы о нем, как о других растениях: древние греки и римляне о такой ягоде не знали, зато в Европе крыжовник рос чуть ли не с доисторических времен. Согласитесь, нам с вами несказанно повезло, потому что из него можно столько всего вкусного приготовить. Начинаем!



Варенье «Сладкая парочка»

Хочу поделиться с читателями рецептом чудесного варенья из крыжовника и киви.

800 г спелого крыжовника, 2 киви, 700 г сахара, 5 г пектина.

Крыжовник вымыть, удалить хвостики, киви очистить от кожицы, пропустить все через мясорубку. Всыпать 500 г сахара и оставить при комнатной температуре на час. Поставить кастрюлю на огонь и прогреть пюре. Смешать оставшийся сахар с пектином, добавить в пюре, проварить 5-7 мин. Разлить в стерилизованные банки, закатать.

Оксана ШАТРАВСКАЯ, г. Минск



Пирог с крыжовником

Самое то для вечернего чаепития в кругу родных и близких. Только представьте себе картину: завариваешь дождливым летним вечером чай или какао готовишь, садишься на даче в уютное кресло у окна, а кто-то — на диванчик на веранде, а кто-то просто за стол. Отрезаешь кусок ароматного сладкого пирога с вкусненькими ягодками внутри и наслаждаешься, наблюдая за тем, как по окну стучат те самые летние капельки. Ну не удовольствие ли?

250 г муки, 200 г натурального или ванильного йогурта, 180 г крыжовника, 125 г сахара, 2 яйца, 80 мл растительного масла, 1 ч.л. разрыхлителя теста, 0,5 ч.л. соды, 1 ч.л. сахарной пудры.

Просеянную муку, сахар, разрыхлитель и соду всыпать в глубокую чашку и перемешать. Добавить масло, яйца и йогурт, тщательно перемешать венчиком до однородной массы. Положить промытый и очищенный от соцветий крыжовник (лучше использовать плотные ягоды, чтобы не лопнули во время выпекания).

Форму смазать растительным маслом, выложить тесто и украсить оставшимся крыжовником. Выпекать в разогретой до 180 град. духовке около 50 мин. Готовый пирог остудить и посыпать сахарной пудрой. Нарезать и подать к столу с прекрасным настроением.

Сабина, @sabina_receptii.
Фото автора

Соус к мясу

0,5 кг крыжовника, 1 ст.л. уксуса, щепотка соли, 1 ч.л. сахара, 1 ст.л. молотого кориандра, 1 ст.л. сушеного укропа, 4 зубчика чеснока, пряности — по вкусу.

Ягоды вымыть, обсушить, спюрировать в блендере (можно протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку). Добавить чеснок, пропущенный через чесночницу, соль, сахар, уксус, кориандр и укроп, а также любимые пряности. Все перемешать, перелить в керамическую посуду и поставить на 30 мин. в холодильник. Затем снова хорошо перемешать и подать к мясу.

Анна МЫТАРЕВА, г. Чернигов

Крошка-окрошка

Летним знойным деньком редко когда хочется наваристого мясного бульона. Все больше душа и тело тянутся к прохладительным не только напиткам, но и блюдам. И отличный вариант первого в таком случае – это, конечно же, окрошка. Предлагаем проверенные рецепты наших читателей, а также советы от шеф-повара. Готовьте с легкостью!





С копченой рыбкой «Дары моря»

Пришло лето, и хоть не везде погода радует жаркими деньками, сезон окрошки наступил! Рецептов окрошек и холодных супов много. В теплую пору, когда ничего в рот не лезет, они освежают и насыщают. С мясом или колбасами не очень люблю, а вот с рыбой можно поэкспериментировать. Вкус приятно радует и удивляет!

100 г подкопченной горбуши, 400 мл кваса, 4 пера зеленого лука, 2 вареных яйца, 2 картофелины, по 4 веточки кинзы и петрушки, огурец, 4 шт. редиса, по щепотке молотых черного и красного перца, соли и сахара, 3 ст.л. сметаны, 2 ст.л. лимонного сока.

Всю зелень вымыть, стряхнуть влагу, нарезать, посолить и размять пальцами или толкушкой (пестиком), чтобы выделился сок. Часть огурца натереть на терке, а оставшийся нарезать кубиками и положить к зелени. Добавить нарезанный редис, натертые яйца, картофель, сметану, поперчить и перемешать. Залить квасом, всыпать сахар, еще посолить и при желании сбрызнуть 2 ст.л. сока лимона. Горбушу очистить от кожи и костей, нарезать кубиками и положить сверху готовой окрошки.

Надежда ЮРИКОВА, г. Губкинский. Фото автора

Ботвинья из серебряного века

Ботвинья давным-давно вышла из рубрики популярных летних блюд — ее заменила обычная окрошка. Но иногда так хочется вспомнить «новый» старый вкус позабытого блюда и окунуться в эпоху серебряного века, ведь сам А.С. Пушкин обожал прохладный суп из молодой ботвы на квасе! Основа — сочная и яркая зелень (свеклы, щавеля, крапивы, шпината и т.д.). Вторая составляющая — жирная рыба, например семейства лососевых. Я же вместо такой отварной рыбки буду использовать красную икру — ее не нужно отваривать, что значительно облегчает приготовление блюда. Третий необходимый ингредиент — это лед, но если у вас охлажденный квас, то его можно не использовать.

200 мл темного кваса, 4-5 листов свекольной ботвы, по 5-6 листов щавеля и шпината, 2-3 стебля зеленого лука, другая зелень (петрушка, укроп), соль — по вкусу, ломтик лимона, 1-2 ч.л. красной икры, лед (по желанию).

Ботву, щавель и шпинат перебрать, вымыть, выложить в глубокую емкость, залить на 2-3 мин. крутым кипятком — листья потеряют свою плотность и станут нежными на вкус. Достать, нарезать лентами и переложить в пиалу или глубокую порционную тарелку. Добавить измельченную зелень, соль и лимонную дольку — ее слегка помять, чтобы выступил сок. Залить охлажденным темным квасом — именно он лучше всего подходит для ботвиньи, т.к. у него не соленый и не сладкий вкус. Все аккуратно перемешать и сверху выложить икру. Делать все нужно быстро, чтобы блюдо осталось охлажденным. В ботвинью традиционно кладут еще натертый хрен, но я не любитель подобных вкусовых ощущений, поэтому оставляю все как есть.

Приступайте сразу к дегустации блюда, и **если оно все же успело слегка нагреться,** то добавьте в емкость пару-тройку кубиков льда.

Алена ПОПИК, г. Измаил. Фото автора

На йогурте

Диетическая окрошка с добавлением натурального греческого йогурта, большим количеством зелени, без картофеля и колбасы или мяса. Попробуйте, это вкусно и просто! А что еще надо для жаркого дня?

200 г греческого йогурта, 0,5 л кефира, по пучку зеленого лука, укропа и петрушки, 200 г редиса, 200 г огурцов, 3 вареных яйца, по щепотке соли и перца.



СОВЕТ

Для большей легкости йогурт желательно использовать с небольшим процентом жирности (у меня 2%). Вместо греческого можно выбрать любой другой натуральный без добавок.

Огурцы, редис и 2 яйца (одно оставить для украшения) нарезать мелкими кубиками, смешать с измельченной зеленью. Отдельно соединить йогурт, кефир, соль и перец, залить подготовленные ингредиенты и перемешать. Перед подачей охладить.

Аурика ВЫНТУ, г. Кишинев. Фото автора

На ряженке и кефире

Этот холодный русский суп особенно актуален, когда наступает теплая погода, появляется первая зелень, огурцы и редис. Ряженка придает блюду нежный сливочный вкус.

5 вареных картофелин, 5 вареных яиц, 4 свежих огурца, 250 г редиса, 250 г вареной колбасы или ветчины, по пучку зеленого лука, укропа, петрушки, 2 л кефира, 0,5 л ряженки, соль, перец, сок лимона или лимонная кислота, столовая горчица — по вкусу.

Картофель, яйца, огурцы, редис и колбасу нарезать мелкими кубиками. Всю зелень вымыть, откинуть на дуршлаг, мелко порубить и вместе с другими продуктами положить в глубокую кастрюлю. Охлажденный кефир смешать с ряженкой, добавить немного сока лимона, вылить в кастрюлю, посолить, поперчить, положить горчицу и перемешать. Кастрюлю накрыть и поставить в холодильник минимум на 30 мин., чтобы окрошка настоялась и достаточно охладилась. Подавать с черным хлебом.

Если **окрошка получилась слишком густой,** можно добавить кипяченой или минеральной воды.

Мария ИЗОТОВА, г. Белгород. Фото автора

Советует специалист

Существует много способов приготовления одного из самых популярных летних супов. Как же приготовить наиболее удачный вариант? За советами обратились к шеф-повару Марку ВЕРБИЦКОМУ из г. Киева (@mark_cheff).

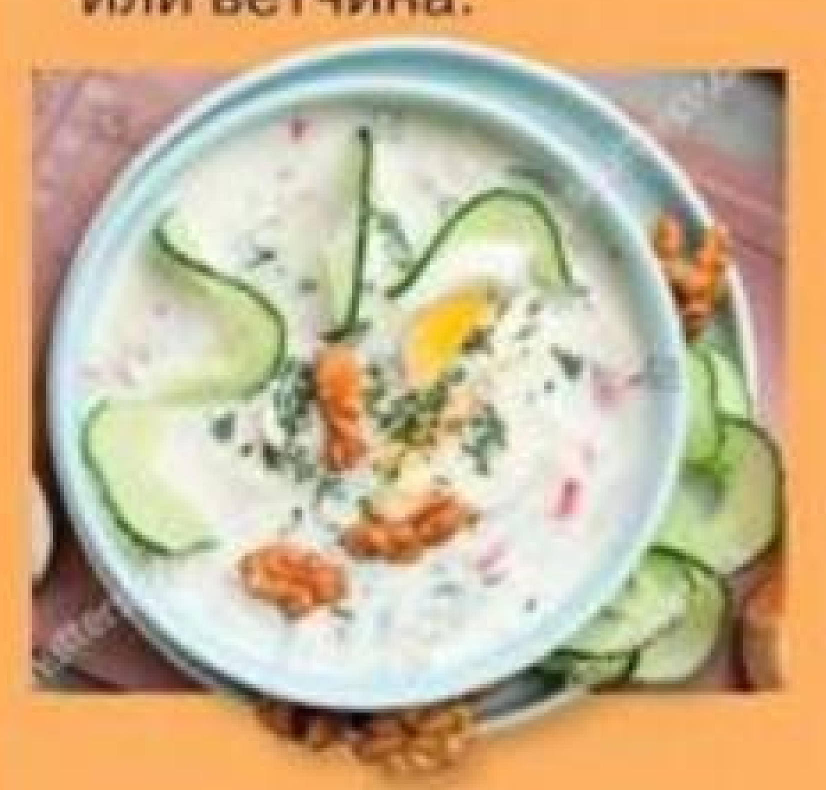
Идеальный вариант от шеф-повара

Выделю два варианта основы для окрошки: первый — это квас, второй — кисломолочная основа (кефир, сметана, айран, закваска, сыворотка и т.д.). Первый вариант менее популярен, скажем так, он на любителя, и в ресторанах окрошку на квасе готовят крайне редко. А вот второй вариант распространен повсеместно, причем у каждого шеф-повара есть свой идеальный рецепт. Я тоже много экспериментировал и пришел к такому сочетанию ингредиентов: жидкий айран, сметана и кефир. В зависимости от пожеланий по густоте, эти ингредиенты нужно смешать в необходимой пропорции.

Для наполнения окрошки использую классический набор продуктов:

- огурец,
- редис,
- картофель,
- яйцо,
- зеленый лук,
- укроп,
- готовая горчица,
- мясо/птица или ветчина.

В некоторых ресторанах **окрошку подают в разобранном виде** для более эффектной подачи. Мы так не делаем, так как очень важно, чтобы вкусы всех ингредиентов перемешались.



Советы

1. Можно добавить немного мелко нарезанного красного лука или лука-шалота — он придаст пикантность и легкую остринку.
2. Для меня лучший мясной вариант — отварная говядина или говяжий язык. Но! Очень важно, чтобы мясо было нежирным.
3. Нарезка овощей — не очень крупными кубиками.
4. Разотрите желток вареного яйца с горчицей и смешайте получившуюся массу с кисломолочной основой.
5. И самое главное правило в приготовлении окрошки — дать ей настояться. Приготовьте блюдо заранее: смешайте все ингредиенты, залейте жидкой основой и поставьте в холодильник до подачи минимум на 2-3 часа, а лучше на ночь.

Теплые ароматы

Бывает, идешь домой с работы мимо многоэтажек или по частному сектору и чувствуешь непередаваемые ароматы вечерней домашней выпечки, так и хочется зайти в гости… Сразу же в уме представляется картинка: мамы, бабушки, тети, сестры или даже мужья (что гораздо реже) с нетерпением ждут своих дорогих людей на уютных кухнях и хлопочут, чтобы не подгорело, чтобы корочка хрустящая да аппетитная получилась, чтобы тесто хорошо пропеклось… Самые теплые мысли, ароматы, впечатления.



Хлеб с отрубями

Когда жила в Варшаве, не всегда могла купить темный хлеб: его там выпекали в немногих пекарнях. Именно тогда у меня зародилась идея испечь самой. Вернувшись домой, создала собственный рецепт хлеба. Ему и ребенок рад, и я. Готовлю небольшими порциями (в форме до 0,5 л) — съедаем за 1-2 дня. Рецепт простой, а пользы много. Зерно овса и пшеницы покупаю на рынке, оно годится и для проращивания. Огромную пользу несет льняная мука, богатый на антиоксидант продукт в нашем рационе.

Яйцо, 25 г зерна овса, 25 г зерна пшеницы, соль, 0,5 ч.л. соды, 200 мл воды, 90 г льняной муки, 3 г миндаля (3 ядра).

Пшеницу и овес, не промывая, просеять через сито, так как встречаются и камешки, затем перемолоть в кофемолке. Отруби от овса оставить, но крупные можно и не добавлять, а просеять. Смешать массу из кофемолки и льняную муку (пока ее покупаю, хотя в перспективе, может, и ее буду делать сама), всыпать соду и соль, перемешать, вбить яйцо, влить воду. Хорошо перемешать, когда тесто сформируется, выложить в силиконовую форму и разровнять ложкой. Перемолоть миндаль в крупную крошку, сделать ножом 3 надреза на тесте и верх посыпать миндалем. Выпекать 40-50 мин. в духовке. Подавать можно с сыром, маслом, салом или отдельно.

Нелли АЛФЕРОВА, г. Полоцк.

Фото автора

Пирог «Сырные берега»

Недавно приготовила наливной пирог с сыром. Получился нежный и вкусный, что-то похожее на сырную пиццу. Такой пирог подойдет для пикника или домашнего чаепития.

200 г муки, 150 г сыра, 200 г сметаны, 200 г муки, соль, 3 яйца, 0,5 ч.л. разрыхлителя теста, 3 ст.л. растительного масла, кунжут.

В глубокую миску вбить яйца, посолить, взбить венчиком, положить сметану и слегка перемешать, влить масло. Всыпать муку и разрыхлитель, замесить тесто — оно получится негустое и однородное. Добавить натертый на крупной терке сыр, хорошо перемешать.

Форму для выпечки смазать растительным маслом, равномерно распределить в ней тесто, посыпать кунжутом. Выпекать в духовке при 200 град. 35-40 мин. — пирог покроется красивой золотистой корочкой. Сначала слегка остудить, а затем разрезать на порции.



Вероника КРАМАРЬ, п. Первомайское Ленинградской обл.

Фото автора

В июне* дарим скидку 15% - на второй товар, и на последующие товары!



- **Мы с вами уже 20 лет!**
- **Мы РАБОТАЕМ с проверенными товарами!**
- **Даем гарантию на товары до 3 лет!**
- **Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!**

Матрас-топпер



90×200	~~2260 руб.~~	1990 руб.
120×200	~~2490 руб.~~	2170 руб.
150×200	~~2990 руб.~~	2690 руб.

С ним Вы выспитесь даже на неудобном диване. Он скроет дефекты мягкой мебели - швы, вмятины, щели. Имеет выраженный ортопедический эффект. Приспосабливается под тело спящего. Съемный чехол на молнии можно стирать. 100 % полиэстер; Россия.

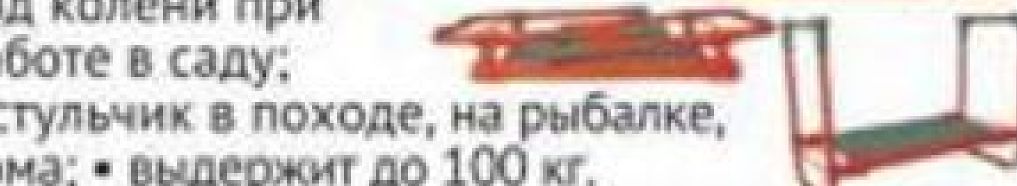
Лодка 2-местная

~~6990 руб.~~ **5670 руб.**

Легкие, устойчивые надувные лодки для путешествий и рыбалки. Компактны в сложенном виде. ПВХ. КНР. 236×114 см. **В комплекте: весла, насос.**

Скамейка-трансформер

~~2390 руб.~~ **1990 руб.**



- Это подставка под колени при работе в саду;
- стульчик в походе, на рыбалке, дома;
- выдержит до 100 кг.

56×29×43 см. Материал: Пластик, металл.

Шланг «Икс Хоз» с насадкой

ОРИГИНАЛ

30 м*	1690 руб.
45 м*	1990 руб.
60 м*	2290 руб.

- Под напором воды (от 2 атм.) «вырастают» в 3 раза;
- легкие — всего 1 кг;
- не перекручиваются. Пластик, латекс. Китай. ***Длина шланга в рабочем состоянии.**

Второй шланг в ПОДАРОК!

Складной парник-теплица

	1,2 (Ш)×4 (Д) м	1,2 (Ш)×6 (Д) м
высота 90 см	1840 руб.	2190 руб.

- Устанавливается за 15 мин, не боится ветра;
- «вечные» дуги из ПВХ;
- агротекс спасет от заморозков (до -6 °С);
- удобно крепится к дугам;
- складной (удобно хранить!). Россия.

Второй парник в ПОДАРОК!

Вертикальная грядка

1870 руб.

- Подвесной сад ВВЕРХ НОГАМИ – туба с крючком и емкостью для воды;
- урожай помидоров, огурцов, клубники, перца - на балконе, в комнате, на даче!
- урожай спеет на 20% раньше;
- для лиановидных сортов растений. ПВХ.

Вторая грядка в ПОДАРОК!

Наколенники садовые

790 руб.

Вещь №1 при работе на грядках! Защитят колени от грязи, сырости и холода! Легкие, крепятся на липучки. Материал: пенополиэтилен. Россия.

Второй наколенник в ПОДАРОК!

Культиватор Торнадо

2590 руб.

ОРИГИНАЛ

Ручной культиватор Торнадо поможет вам:
- вскопать участок на глубину до 20 см;
- разрыхлить землю;
- удалить всю траву;
- увеличить производительность труда в 3 раза;
- снять нагрузку со спины.

57×19×19 см; длина - 66 см; закаленная сталь.

Мини-кондиционер

3590 руб.

Создаст благоприятный климат в вашей квартире. Это устройство 3 в 1 – охлаждает, увлажняет и очищает воздух. Бесшумный, таймер, подсветка. 7,5 В; объем резервуара для воды: 700 мл.

Электропечь

2720 руб.

- Жарит, тушит (3,5 л), печет пирожки и торты;
- экономит электроэнергию (готовит два блюда одновременно);
- заменяет электроплитку;
- необходима дома и на даче! Пр-во: Россия.

Изолента Супер Фикс

1070 руб.

ОРИГИНАЛ

Изоленту советуют сантехники! Скрепляет любые материалы и трубы. Выдерживает вес до 10 кг. Тройная толщина + сверхсильный клей. Водонепроницаемая, устойчива к температурам, ультрафиолету. **Теперь изолента в два раза шире!**

Изолента (от 2 шт.) - 870 руб/шт.

Машинка для стрижки

1990 руб.

Подстригитесь дома - экономьте время и деньги! Машинка:
- работает от аккумулятора - провода не мешают при стрижке;
- весит, 200 гр - не устают руки;
- стрижет самые жесткие волосы. Двойные лезвия не тупятся. В комплекте - блок питания, 4 насадки.

Ножницы педикюрные

890 руб.

Специальные ножницы с длинными ручками и коротким захватом:
- вам не придется прикладывать усилия при педикюре;
- идеальны для педикюра пожилых людей;
- скругленные кончики не поранят кожу. Сталь, пластик; длина - 21 см.

Наматрасник непромокаемый

односпальный (90×200 см)	1590 руб.
двухспальный (160×200 см)	2090 руб.

Защитит матрас от влаги, грязи и пыли. Отличное решение деликатной проблемы у взрослых и детей! Полиуретановая мембрана удерживает жидкость, снаружи – махровое полотно, резинка по периметру, ширина борта – 25 см.

Триммер-газонокосилки

Триммер электрический	2690 руб.
Триммер аккумулятор*	3990 руб.

электрический / аккумулятор

*- Подойдет для стрижки высокой травы и кустарников с гибкими ветвями.

С легкими, ручными триммерами приведите сад в порядок: подравняйте газоны, подстригите траву под скамейками, вдоль стен, бордюров. От электросети, регулируются по высоте.

Отпугиватель медведки

1060 руб.

Защитит огород от медведок, а также кротов, полевок, землероек. Действует в радиусе 20-25 м. Эффект — через 5-10 дней. Работает от 4 батареек R14 (С, 343). Россия. Гарантия 1 год.

Отпугиватель (от 2 шт.) – 760 руб/шт.

Экологичный утилизатор отходов «Санэкс»

1380 руб.

Биопрепарат «Санэкс» очистит выгребную яму и дачный туалет от органических отходов и уничтожит неприятные запахи! Упаковки (400 г) хватит на 4 летних сезона! Польша.

Санэкс (от 2 шт.) - 1090 руб/шт.

Шагающие ходунки

Ходунки	~~2990 руб.~~	2580 руб.
Ходунки с колесиками	~~3190 руб.~~	2780 руб.

Ходунки / Ходунки с колесиками

Прочные и легкие ходунки незаменимы для людей с ограничениями в движениях. Это надежная и удобная опора при ходьбе - есть «шагающий» режим. Складываются и регулируются по росту. Есть накладки против усталости, и накладки против скольжения. Нагрузка до 100 кг.

Очки-лупа складные

990 руб.

Прочитайте самый мелкий шрифт на этикетке в очках-лупах!
- Увеличивают в 1,6 раз;
- складываются в 4 раза;
- занимают минимум места;
- прочный футляр. +2.5 дптр; фокусное расстояние: ~35 см.

В наличии очки-лупа +4 дптр.

Вторые очки в ПОДАРОК!

Бабушкофон

3390 руб.

Лучший подарок для ваших бабушек-дедушек и всего старшего поколения! С таким телефоном им будет комфортно. Очень простой и понятный, с крупными цифрами на кнопках и цветным экраном. Bluetooth; 32 Mb памяти; камера, радио; зарядное устройстве.

Очки-лупа в ПОДАРОК!

Наколенник «Двигайся легко»

990 руб.

Забудьте про боль и нытье в коленях при ходьбе и «стоячей» работе! Наколенник:
- фиксирует и поддерживает колено;
- имеет разогревающий эффект, подходит для послеоперационной реабилитации.

Материал: Неопрен; длина: 47 см, ширина: 18 см.

Наколенник (от 2 шт.) – 790 руб/шт.

Турмалиновый пояс

990 руб.

Мучают неприятные ощущения в пояснице? Используйте турмалиновый пояс. Он облегчит тяжесть и ноющие ощущения в пояснице, снимет напряжение мышц, поможет при продувании спины. Незаменим для дачников и пожилых людей. Размеры уточняйте.

Трость с фонариком

1690 руб.

Это устройство 3 в 1:
- поворотная опора обеспечит вашу устойчивость и безопасность;
- три фонарика освещают дорогу;
- легко складывается/раскладывается;
- 100% сцепление с дорогой! Не скользит по льду, сырому грунту, траве.

Максимальная нагрузка - 113 кг; алюминий.

Ультразвуковая стиральная машинка «Золушка»

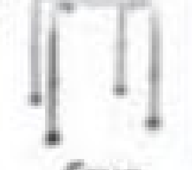
1860 руб.

Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! Пр-во: Россия.

Также в продаже **«Золушка-Стерео» с двумя излучателями за 2220 руб.**

Сидения для ванны

сиденье 42x27 см	1490 руб.
стул 51x31 см	2790 руб.





Стул для ванны / Сидение для ванны

Помогут помыться пожилым и малоподвижным людям.
- Надежно фиксируются и не скользят;
- выдерживают вес до 100 кг;
- широкие, не скользящие сидушки. Подходят мужчинами женщинам. Стул регулируется по высоте.

Мир комфорта www.mir-c.ru **Доставка по всей России и Казахстану**

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас! Мы работаем!

8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)

8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.

Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, **отдел 9.**

Предложение действительно до 30 июня 2021 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На товары, выделенные красным цветом, скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

Сладкие решения

Пока за окном лето, надо как можно больше готовить разных блюд с ягодами и фруктами, коих сейчас в изобилии. Непременно попробуйте воздушный меренговый рулет – он просто тает во рту, а те, кто придерживается правильного питания, не пройдут мимо банановых пряников – такие будут полезны всем!



Кекс с сухофруктами

Хотите рецепт идеального кекса к чаю? Берите на вооружение — ароматный, воздушный, с большим количеством сухофруктов и орехов, он станет вашим фаворитом.

300 г муки, 200 г сливочного масла, 150 г сахара, 4 яйца, 150 г изюма, 100 г кураги, 100 г чернослива, 150 г любых орехов, 3 ч.л. разрыхлителя теста.

Замочить сухофрукты в горячей воде на 15 мин., это придаст им мягкость и избавит от обработки.

Сливочное масло нарезать кубиками, растереть с сахаром, затем вбить яйца, перемешать. Сухофрукты нарезать маленькими кубиками (кроме изюма), орехи измельчить удобным способом (я, например, использую скалку). Добавить сухофрукты и орехи в миску с масляной массой, всыпать просеянную муку с разрыхлителем и замесить тесто.

Форму для кекса смазать маслом, застелить бумагой для выпечки, выложить тесто и поставить в разогретую до 180 град. духовку на 50 мин. Как только шпажка выходит из теста сухая, кекс готов!

Ольга НИКУЛИНА, г. Балахна. Фото автора

СОВЕТ

Не забудьте в сезон ягод заготовить красивый лед — опустите по ягодке (земляничке, малине, черешне, голубике) в ячейки формы для льда, залейте прокипяченной остывшей водой и заморозьте. К праздникам такой лед, добавленный в шампанское, будет очень кстати.



«Кофейный квас»

Простой и быстрый рецепт для тех, кто не хочет заморачиваться с приготовлением закваски для кваса. Летом — спасение от жажды.

3 л воды, 250 г сахара, 5-6 г лимонной кислоты, 1 ч.л. сухих дрожжей, 1-1,5 ч.л. растворимого кофе (кофейный напиток или цикорий), 10 шт. изюма.

Воду довести до кипения, добавить сахар, кофе, размешать, накрыть крышкой и остудить до комнатной температуры. После остывания всыпать дрожжи, лимонную кислоту и изюм, накрыть марлей и оставить в теплом месте для брожения. Процесс должен начаться через 15 мин. после добавления всех ингредиентов, если этого не произошло, значит, дрожжи были не очень свежими. Квасу достаточно постоять 3 часа на солнце, потом его можно разливать в бутылки и убирать в холодильник. Можно оставить на ночь при комнатной температуре.

Людмила КНЯГИНИНА, с. Новая Малыкла Ульяновской обл.

Банановые прянички

125 г кокосовой стружки, 125 г сухого молока, 0,5 ч.л. соды, спелый банан, сахар.

Для начинки по желанию: вареная сгущенка, банан, виноград, ягоды.

Банан размять в пасту, всыпать сухое молоко, кокосовую стружку и соду, перемешать — должно получиться мягкое тесто. Скатать шарики, окунуть в сахар верхнюю часть и выложить на противень вверх сахаром. Выпекать при 200 град. 15-20 мин. до золотистого цвета. Пока шарики горячие, они очень мягкие, поэтому сначала нужно дать им остыть, а потом переложить на блюдо.

! Я сверху решила не сахаром посыпать, а приготовила заварной крем: соединила 100 г сметаны, 50 г сахара, 1 ч.л. цикория, чуть-чуть измельченного арахиса, 1 ст.л. муки и варила на малом огне до загустения.

Юлия БЫКОВА, с. Губари Воронежской обл. Фото автора

Меренговое чудо

Хочу поделиться рецептом меренгового рулета, который испекла из свежесобранных ягод. Любим ездить всей семьей за ягодами, собирать в удовольствие и печь из них пироги и готовить варенье. Свежие ягоды и горький шоколад еще больше подчеркивают нежную консистенцию и яркий сливочный вкус этого восхитительного лакомства.

160 г маскарпоне, 4 яйца, 175 г сахара, 80 г клубники или малины, 10 г ванильного сахара, 130 мл сливок 33%-ной жирности, 2,5 ст.л. сахарной пудры.



Духовку включить на 180 град. Отделить белки от желтков, желтки можно использовать для другого блюда, в этом рецепте они не понадобятся.

Взбить белки: начинать на самой медленной скорости миксера 1-1,5 мин. — должна получиться нежная пена. Затем включить более мощный режим и взбивать до белой пены. Следить, чтобы она не была густой: при наклоне емкости белки должны немного выливаться. Не прекращая взбивать, добавить обычный сахар небольшими порциями, после — ванильный. Взбить до крепкой густой пены, которая не будет выпадать при переворачивании миски.

Противень застелить бумагой для выпечки, толстым слоем выложить белки. Нужно именно толстым слоем, потому что после выпечки меренга опадает и вы не сможете снять ее с пергамента.

Противень поставить в разогретую духовку и выпекать около 20 мин. Готовность проверить очень просто — масса приобретет золотистый цвет. Достать меренгу из духовки и аккуратно переложить на чистый лист бумаги для выпечки, остудить.

Взбить холодные сливки, когда они приобретут плотную консистенцию, всыпать сахарную пудру и взбивать еще около 1-2 мин. Соединить с маскарпоне, перемешать венчиком, но недолго, чтобы крем не начал расслаиваться.

Когда меренга полностью остынет, смазать ее кремом, оставляя с каждого края по 1-1,5 см. Сверху разложить ягоды и аккуратно свернуть корж в плотный рулет. Поставить в холодильник на несколько часов для пропитки.

Эльвира МУТЫГУЛЛИНА, г. Чистополь.

Фото автора

КОММЕНТИРУЕТ ДИЕТОЛОГ СВЕТЛАНА ТИТОВА ИЗ Г. МОСКВЫ:

— Интересный питательный десерт. В бананах полезные и необходимые для организма вещества, сбалансированный состав, мало жира и нет холестерина. Сухое молоко укрепляет кости и зубы. В него входит комплекс витаминов группы В, который положительно влияет на нервную систему, обладает успокаивающим и антистрессовым действием. Стоит помнить, что сухое молоко — жирный продукт, поэтому злоупотреблять десертом не стоит, особенно на ночь. Для большей пользы можно заменить обычный сахар фруктозой, тростниковым или кокосовым сахаром.

●●● БАНАН — РАСТЕНИЕ, КОТОРОЕ МНОГИЕ СЧИТАЮТ ПАЛЬМОЙ. НО БАНАН НЕ ЧТО ИНОЕ, КАК ТРАВА, ДОСТИГАЮЩАЯ 15 МЕТРОВ В ВЫСОТУ. ТАКОЙ НЕВЕРОЯТНЫЙ «РОСТ» ОБУСЛОВЛЕН ЛИСТЬЯМИ, КОТОРЫЕ РАСТУТ ПО СПИРАЛИ, ПЛОТНО ПРИЛЕГАЯ ДРУГ К ДРУГУ, СОЗДАВАЯ ПСЕВДОСТЕБЕЛЬ. ●●●



Творожный десерт

с малиной и бананом

За окном лето, а значит, ягодный сезон. Хочу поделиться рецептом не только очень вкусного, но и полезного творожного десерта с малиной и бананом.

200 г творога, 200 г сметаны, банан, 150 г малины (можно замороженной), 1 ст.л. меда, 1 ст.л. какао-порошка, несколько кружков банана и ягод малины для украшения.

Смешать погружным блендером 100 г творога, 100 г сметаны, половину банана и какао.

Отдельно смешать погружным блендером оставшиеся творог и сметану, половину меда. Если мед густой, растопить его на водяной бане.

В следующей миске смешать блендером половину банана, малину и оставшийся мед. Если малина замороженная, сначала надо разморозить.

Выложить в креманки слои в следующей последовательности: творожная масса с медом, ягодно-фруктовая, творожная масса с бананом и какао. Украсить малиной и бананом.

Светлана МАРТЫНОВА, г. Орел

Абрикосовое варенье «Царское»

Такое варенье из абрикосов — настоящий полноценный десерт. Не пожалеете, если его запасете на зиму, съедите самым первым. Это точно!

1 кг абрикосов, 1 кг сахара, 200 мл воды.



Абрикосы вымыть, обсушить на полотенце и удалить косточки. Всыпать сахар в воду, поставить на огонь, довести до кипения, убавить пламя и варить, пока сироп не загустеет. Кипящим залить абрикосы и оставить, пока не остынут. Перемешать и снова довести до кипения, дать остыть, повторить еще 2 раза. Затем варенье довести до кипения, проварить 2-3 мин. и горячим разложить в стерилизованные банки, закатать.

Наталья ОРЛОВА, г. Нижний Новгород. На фото — автор

А я делаю так...

Такое нежное, такое солнечное, такое прозрачное и такое вкусное варенье!





Абрикосы мою и, поделив на половинки, выкладываю в кастрюлю. Засыпаю ровным слоем сахара и так повторяю слои, пока не закончатся продукты. Раскалываю косточки, достаю ядра, кладу их в кастрюлю. Убираю ее в холодильник на сутки — за это время сахар растает, получится сироп, а абрикосы станут прозрачными. Достаю, ставлю на средний огонь и довожу до кипения. Не перемешиваю! После того как закипит, снимаю пенку, делаю самый маленький огонь и варю 40 мин. Остужаю, раскладываю в стерилизованные банки и закрываю крышками.

Олеся ЛИНЬКОВА, п/о Пионерский Рязанской обл. Фото автора

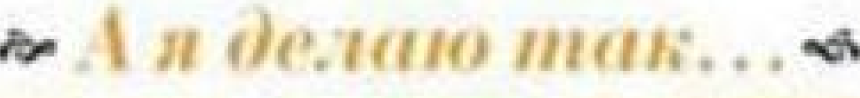
АБРИКОСЫ: 5 ПРИЧИН ДЛЯ ЛЮБВИ

1. Снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний
2. Способствуют активной работе головного мозга
3. Препятствуют разрушению костей
4. Плоды предотвращают повреждение и старение кожи
5. Улучшают зрение

Компот «Лето в банке»

Предлагаю рецепт вкусного компота из абрикосов. В прошлом году у нас был богатый урожай фруктов, заготавливали их активно. Придумывали для заготовок разные изюминки. В одни банки добавляли ром, в другие — апельсины, в третьи — кружочки лайма. Очень понравился компот с добавлением малины. Этим рецептом и делюсь.





На литровую банку: **5-6 крупных абрикосов, 2-3 ст.л. малины (я брала и красную, и желтую), 0,5 ст. сахара, 1 ст.л. сока лимона.**

Абрикосы вымыть, разрезать на половинки и удалить косточки. Малину промыть, обсушить. В стерилизованную банку положить абрикосы и малину, залить доверху кипятком на 5-7 мин. Затем воду слить в кастрюлю, всыпать сахар, довести до кипения, снять пенку, добавить сок лимона, перемешать и залить в банку. Сразу закатать прокипяченной крышкой, укутать до остывания.

Елена ПИСАРЕНКО, г. Балаково. На фото — моя мама

А я делаю так...



Компот из абрикосов готовлю с добавлением черешни.

Мою 5 абрикосов и 200 г черешни, достаю косточки, абрикосы нарезаю дольками, складываю все кастрюлю, засыпаю 1 ст. сахара, перемешиваю и оставляю на 2-3 часа. Затем вливаю 1 л воды, ставлю на средний огонь и довожу до кипения. Огонь выключаю, остужаю, через 6-8 часов снова довожу до кипения, уменьшаю огонь до минимума, кипячу 2-3 мин. и разливаю в стерилизованные банки, закатываю.

Марина ВОДОЛАЖСКАЯ, г. Барнаул. Фото автора



«Пополняем закрома,

ЧТОБЫ СЫТНОЙ БЫЛА ЗИМА»

**ДОРОГИЕ НАШИ ХОЗЯЮШКИ!
ПРИШЛА ТА САМАЯ ПОРА, КОГДА НУЖНО ОБЪЕДИНИТЬ ВЕСЬ ВАШ ОПЫТ, ЧТОБЫ В СЕЗОН СДЕЛАТЬ ОТМЕННЫЕ ЗАГОТОВКИ, А ЗИМОЙ ПОЛУЧИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ КАЖДОЙ ОТКРЫТОЙ БАНОЧКИ ИЛИ БУТЫЛКИ.
ДО 1 СЕНТЯБРЯ 2021 ГОДА ЖДЕМ ВАШ ФИРМЕННЫЙ ПРОВЕРЕННЫЙ РЕЦЕПТ ЗАГОТОВКИ.**

«Что это может быть?» — спросите вы. Да все, что вкусно! Варенья, компоты, маринованные и соленые огурчики, перчики, помидоры, ассорти, салаты, аджики и лечо, все способы заготовки грибов и, конечно же, квашеная капуста. Делитесь лучшим, чтобы стать победителем, ведь **подарки очень достойные:**



Кроме того, конкурсные рецепты будут опубликованы на страницах «Нашей кухни», а авторы после публикации получат гонорар, поэтому не забудьте **обязательно указать свои данные:**
1 полные Ф.И.О. 2 адрес с почтовым индексом 3 контактный телефон 4 паспортные данные (номер, серию, кем и когда выдан) 5 номер страхового свидетельства по пенсионному фонду 6 ИНН 7 дату рождения.



Ждем ваших писем с рецептами и по возможности фотографиями аппетитных заготовок **на адрес:**
214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200 или на e-mail: nk@toloka.com, с пометкой «НК. На конкурс».

Итоги подведем в № 11, 2021, а подарки отправим не позднее 31.12.2021.

Чтобы не пропустить ни одного конкурсного рецепта, не забудьте **продлить подписку на «Нашу кухню» на второе полугодие 2021 года.**

Организатор конкурса — ООО «Издательский дом «Толока» (214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а, ИНН 6730043329, ОГРН 1026701445210). Тел. для справок: (4812) 64-75-65.

Реклама



«Эликсир молодости»

Зеленый смузи

Одно из важных мест в рационе здорового питания занимают зеленые коктейли, которые приносят огромнейшую пользу нашему организму, за что он нам благодарен прекрасным самочувствием. Именно поэтому в последнее время различные варианты таких напитков лидируют в моем меню. Поделюсь простым и доступным рецептом коктейля.

На порцию 100 мл: 140 г яблок, 70 г черешкового сельдерея, 20 г петрушки, 170 мл воды.

Яблоки очистить от сердцевины, нарезать крупными кусочками, стебли сельдерея — крупными брусочками. Петрушку порвать руками или нарезать. В чашу блендера сложить все ингредиенты, влить воду. Если блендер не очень мощный, процесс приготовления можно разделить на два: вначале измельчить петрушку с водой, а затем добавить яблоки и сельдерей. Получается однородная зеленая масса, густоту которой вы можете отрегулировать на свой вкус. Готовый зеленый тонизирующий смузи разлить в стаканы и сразу же подать. Чтобы получить максимум пользы, лучше всего выпить его не позже 10-15 мин. после приготовления.

Используйте свежие фрукты и овощи.

Людмила БРИЛЛИАНТ, г. Ставрополь.
Фото автора

Будем в тонусе!

Лето – не время грустить и болеть! Поэтому вооружайтесь ценной информацией, и ваш организм скажет вам спасибо.

Улучшаем настроение

Известно, что продукты питания способны повлиять на наше самочувствие, доставить радость и удовольствие. Шоколад прогоняет грусть, а кружка ароматного кофе бодрит и заряжает на весь день. Может ли нездоровое питание изменить настроение человека и привести к депрессии и тревожности, рассказывает врач-гастроэнтеролог, гематолог Александра ЧУМЕЛЬ (@doctor_chumel) из г. Челябинска.

На сегодняшний день желудочно-кишечный тракт с обитающими в нем кишечными микроорганизмами — это не просто пищеварительная система. Мы знаем, что контроль над всеми органами и системами, в том числе и кишечником, осуществляется мозгом. По результатам последних исследований была установлена и обратная связь: кишечник с микрофлорой также влияет на работу мозга.

Образующиеся в кишечнике химические вещества способны проникать в кровоток и влиять на наше психическое состояние. Существует непрерывный обмен информацией между головным мозгом и кишечником с помощью блуждающего нерва. Любое изменение состава микрофлоры отражается на качестве сигнала, а вместе с ним и на нашем эмоциональном фоне.

Что же есть?

Исследователи из Австралии, Испании, Великобритании и Франции в течение 10 лет изучали пищевые привычки и состояние психики мужчин и женщин. Они пришли к похожим заключениям: включая в рацион свежие фрукты и овощи, рыбу и цельнозерновой хлеб, мы снижаем риск развития депрессивных заболеваний. А вот у любителей мучного, сдобного, переработанных продуктов этот риск повышен.

●●●

Как изменить свое питание, чтобы настроение стало лучше, а депрессия начала отступать?

1. Основа рациона — продукты растительного происхождения: **зерновые, овощи, фрукты, бобовые.**
2. Регулярное употребление **рыбы** и продуктов, богатых **омега-3** жирными кислотами (какие именно — вы можете узнать в № 7 «Нашей кухни», не пропустите!).
3. Включение в рацион ферментированных продуктов.
4. Сокращение красного мяса, сладких и сдобных продуктов.



«НК» № 6, 2021 г.



ПОСЛЕ



Минус 40 кг: полет нормальный

История похудения Елены КОВАЛЬЧУК (@alen.akovalchuk) из г. Днепра началась, когда на весах появилась отметка 94 кг. О том, как удалось избавиться от 40 кг и с чем пришлось столкнуться, рассказывает сама героиня.

Что не так?

До беременности я набрала 12 кг. Тогда начались мои дикие диеты: питьевые, кефирные, яблочные. На 3 дня меня хватало, а дальше — срыв: ела все, что видела, спорт не любила. Были даже намеки от знакомых: «Ты не на то тратишь деньги, купи абонемент в зал». Но я приняла себя, вышла замуж, забеременела, набирала 2-3 кг в неделю и не расстраивалась. Когда родила, весила 78 кг. Это вес за месяц на нежирном питании. Опять начала много есть, опять жирную еду.

Дочке исполнился годик, захотелось красивую фотосессию...

> **Это были ужасные фотографии,** с любых ракурсов я себе не нравилась на фото и впала в депрессию, возненавидев саму себя.

Главное — начать

Купила абонемент в спортзал, прошла анализ тела: 3-я стадия ожирения и биологический возраст 36 лет (мне был 21 год). Испугалась, поняла, что, если не остановлюсь, будет и 4, и 5 стадии. Пошла к диетологу: при моем обычном питании на 4-5 тыс. калорий мне расписали меню в 1-1,5 тыс. и 3 раза в неделю спортзал. Это было трудно, но в первый месяц — минус 14 кг. Я настолько была замотивирована результатом, что обошлось без срывов.

О еде и спорте

Я налегала на каши, курицу, рыбу, овощи, яйца, йогурт, фрукты и орехи. Сначала иногда позволяла себе пиццу, суши или кусочек тортика. Нельзя ставить организму огромный запрет. Начала сама искать информацию, готовить по рецептам, что-то меняя под себя, и плавно перешла на интуитивное питание: организм сам чувствовал, сколько ему надо и чего. Я выпекала, жарила, парила и тушила. Находила себе вкусняшки на ПП, которые не портили фигуру, но и не давали срываться. Если хотела пиццу, делала ПП-хачапури, на десерт пекла кексы на основе банана и т.д., могла добавить немножко сахара.

Тренировалась по 2-2,5 часа. Мне так повезло с тренером: кайфовала во время занятий. В месяц стабильно теряла по 7 кг и очень вдохновлялась этим. Помолодела на 20 лет — все заметили.

О нюансах

Когда худела, не занималась кожей, поэтому немножко провис живот. Меня это не смущало, я весила уже 54 кг. Начала вести свою страничку с рецептами и помогала девочкам становиться на путь похудения. А потом снова забеременела, набрала вес, но эти 23 кг сбросила быстрее, причем уже на домашних тренировках, с уходом за кожей, другим питанием.

Я все еще на пути к совершенству, впереди — минус 4 кг. Весь процесс демонстрирую в Инстаграме. Похудеть можно как в зале с помощью специалистов, так и дома с детьми, главное — большое желание.

> **Обязательно**
> Утро начинаю с прыжков для лимфы с вакуумом и сухого массажа, пью 2 ст. воды, а вечером делаю массаж живота и скрабирую его вместе с ногами кофе.

Выводы

Принимай себя такой, какая ты есть. Но только ты всегда можешь себя изменить. Со мной худела моя мама (под моим контролем она избавилась от 50 кг). Понимаю, что часто нужна поддержка, есть большие соблазны, случаются срывы, но вовсе не потому, что кто-то рядом ест, а потому, что кто-то себя сильно ограничивает в еде и организм сходит с ума, либо заедается какая-то психологическая проблема. Важно разобраться в своей голове, понять, что это нужно только вам. Если вы действительно хотите, вы начнете действовать. У меня нет лени, я радуюсь, что могу сегодня потренироваться, ведь вижу свою стройную фигуру. Хочу, чтобы большинство женщин рассуждали так же и начали менять свою жизнь. Сейчас я счастливая мама, мне 26 лет, я очень благодарна себе, что смогла взять себя в руки. Все зависит от нас самих.

Елена КОВАЛЬЧУК, @alen.akovalchuk, г. Днепр. Фото автора.

Записала Марина ТЕМРУК

Подсластим жизнь

Сладенького порой ой как хочется, да не просто конфетку, а чего-нибудь эдакого. А чтобы это что-то получилось, а не испортило впечатление, воспользуйтесь советами профессионала. На вопросы читателей отвечает шеф-повар кулинарной студии «Живи вкусно» Юрий ШАЙКОВСКИЙ из г. Санкт-Петербурга.



Идеальный сметанный крем

Посоветуйте, как взбить сметанный крем с сахаром, чтобы он не был жидким. У меня всегда почему-то растекается.

Ирина Вячеславовна, г. Борисов

Во-первых, рекомендую выбирать сметану не менее 25%-ной жирности, а лучше всего — фермерскую. Перед приготовлением крема обязательно охладите сметану, как и емкость для взбивания. Предпочтительнее использовать сахарную пудру. Взбивать нужно достаточно долго, чтобы он насыщался кислородом. Если же крем все равно получается жидким, можно ввести небольшое количество желатина или агар-агара. Если вы сомневаетесь в качестве сметаны, можно подвесить ее в марле на 2-3 часа, чтобы стекла лишняя сыворотка.



Склеить картинку

Как наносить готовую вафельную картинку на торт без использования специального кулинарного клея или геля?

Ирина Васильевна, г. Сызрань

Существует несколько способов замены кондитерского нейтрального геля. Это водка, мед, сахарный сироп, но все они не очень действенны. При использовании заменителей могут заворачиваться края вафельной картинки, а под ней образовываться пузырьки воздуха, поэтому все-таки рекомендую применять только профессиональный продукт.

Разрыхляем с умом

Как соотносятся разрыхлитель и гашеная сода?

Анна ВАСИЛЕВИЧ, г. Мелитополь



По моему мнению, способ гашения содой с уксусом не является действенным, так как углекислый газ, выделяемый в процессе реакции, испаряется еще до того момента, как вы добавите смесь в тесто. Поэтому рекомендую в качестве разрыхлителя выбирать качественную соду для пищевых продуктов, а не ту, которая стоит на полках магазина в оранжевых упаковках. Именно ее не нужно гасить вообще.

Что касается пропорций по замене — при приготовлении кондитерских изделий используйте соды в 2 раза меньше, чем разрыхлителя.



Крахмал крахмалу рознь

В каких случаях и в какой пропорции заменять при приготовлении десертов картофельный крахмал кукурузным?

Людмила Н., г. Бобруйск

Кукурузного крахмала нужно использовать в 3 раза больше, чем картофельного. Картофельный лучше всего подходит для приготовления киселя и, к примеру, изделий из песочного теста — они получаются рассыпчатыми. А кукурузный годится для бисквитных тортов, ягодных соусов.

Хочу обратить особое внимание на то, что при добавлении крахмала в соусы его обязательно нужно растворить в жидкости (воде, молоке, сливках и т.п.), чтобы не было комочков.

БОНУС: ДЕСЕРТ ОТ ПРОФИ

Итальянская классика: крем сабайон



На 5 порций: **10 желтков, 100 г сахарной пудры, 250 мл вина или сладкого шампанского.**

Для украшения: **150 г любимых ягод (я обычно беру малину или/и красную смородину, клубнику), 10 шт. печенья савоярди, 5 шариков сливочного мороженого.**

В большой металлической миске смешать пудру, желтки и шампанское, миксером взбить до изменения цвета желтков на более светлый. В 5-литровую кастрюлю налить немного воды, поставить на плиту и дать закипеть, поставить емкость с яичной массой и, постоянно помешивая венчиком, загустить до состояния 20%-ной сметаны. Обратите внимание, что массу легко превратить в омлет, если хоть ненадолго отвлечься и перестать помешивать.

Подача. В прозрачный бокал или креманку выложить крем, вставить две палочки печенья савоярди, украсить ягодами. Поставить в холодильник на час. В самом конце положить шарик мороженого.

Алкоголь в ингредиентах можно заменить светлым виноградным соком.

УЖЕ В ПРОДАЖЕ



«ВЫШИВАЕМ КРЕСТИКОМ: ЖИВОТНЫЕ»

Предлагаем пополнить копилку схемами вышивки благородных лошадей, ласковых кошечек, сурового волка или изысканного жирафа — все это вы найдете на страницах спецвыпуска. Вышивайте вместе с нами!



«ВЕСЕЛЫЕ КАНИКУЛЫ: 50 ГОЛОВОЛОМОК И ВИКТОРИН»

Викторины, головоломки, веселые задачки, тесты на внимательность, а также лучшие анекдоты порадуют подростка, заинтересуют и взрослого. Ваш ребенок забудет про гаджеты, если в его руках окажется волшебный спецвыпуск!



В ПРОДАЖЕ С 22 ИЮНЯ

«АЛЬЦГЕЙМЕР, ПАРКИНСОН И ДРУГИЕ. КАК СОХРАНИТЬ ЯСНОСТЬ УМА»

Болезни мозга — бич XXI века. Конечно, возраст и гены не изменишь, но другие факторы риска несложно минимизировать. Для этого надо тренировать память, быть в движении и соблюдать специальное питание. Диета для мозга поможет сохранить здоровье на долгие годы!

НАША КУХНЯ

«НАША КУХНЯ» 16+
№ 6 (304), 8 июня 2021 г.
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-29800 от 05.10.2007 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия

Главный редактор **ЯЛОВА М.В.**
Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом «Толока»
Юридический адрес: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а
Адрес редакции: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
E-mail: ru@toloka.com
Для писем: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200;
www.toloka.com;
E-mail: ru@toloka.com nk@toloka.com
Подписные индексы:
П1204 «Подписные издания»
Официальный каталог ФГУП «Почта России»
12657 «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»
Распространитель — ООО «Толока»
Тел.: (4812) 61-19-80
Тел./факс (4812) 64-74-54
E-mail: ru@toloka.com
По вопросам доставки и качества изданий:
тел. (4812) 64-75-47
Свободная цена
Подписано в печать 28.05.2021 г. в 16.00
Тираж 75 000 экз.
Заказ № ДБ 2571
отпечатан в ООО «Типографский комплекс «Девиз», Россия, 195027, г. Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корпус 2, литер А, помещение 44

Отдел рекламы в Москве:
8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07
E-mail: reklama_ru@toloka.com
За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.
Редакция оставляет за собой право редактировать материалы. Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии. За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией. Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии следующих персональных данных: Ф.И.О., адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж. Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.
Фото: Shutterstock.com, Dreamstime.com
Издается с марта 1996 г. Выходит раз в месяц.
Следующий номер выйдет
13 июля 2021 года

Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону (4812) 64-75-47 или напишите на e-mail: ru@toloka.com. Мы хотим, чтобы наше издание стало еще лучше благодаря вам.

СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:
«Домашний», «Народный доктор», «Лечитесь с нами», «Кухонька Михалыча», «Толока. Делаем сами», «Цветок», «Домашние цветы», «Волшебный», «Золотые рецепты наших читателей», «Садовод и огородник», «Психология и Я», «Сваты», «Сваты. Заготовки», «Тетя Соня», «Живу с диабетом», «Вышиваем крестиком: животные», «Веселые каникулы: 50 головоломок и викторин».



ИРИНА БЕЗРУКОВА:

«Везде пробую местную кухню!»

Известная актриса с детства освоила рецепты приготовления таких сложных тортов, как «Наполеон» и «Птичье молоко», так что в магазин за кондитерскими изделиями для праздничных застолий ей идти точно не приходится. Вкусные торты талантливая Ирина Безрукова запросто может испечь и самостоятельно!

— Ирина, соскучились по путешествиям?

— Конечно! Обожаю странствовать, исследовать пространство. Когда оказываюсь в другом городе, обязательно хожу пешком по улицам, рассматриваю архитектуру и т.д. И мне быстро становится ненужной карта — прекрасно ориентируюсь!

Я гастрономический гурман: мне нравится пробовать разные блюда местной кухни, если она не слишком экзотическая.

Насекомых есть бы не стала! Хотя была и во Вьетнаме, и в Китае, но отведать так и не отважилась. Не уверена, что решусь попробовать жареных воробьев, гусениц и даже лягушачьи лапки.

— Любите что-то перекусить за просмотром фильма или чтением книги?

— Читать книги и смотреть фильмы очень люблю, бывает, что могу сделать перекус во время этого занятия. Книги мне нравятся бумажные, а не электронные: приятно ощущать настоящее издание в руках. Что касается кино, то это моя профессия, поэтому выбираю качественные фильмы. Из последних впечатлила картина Гая Ричи «Джентльмены», фильм Михаила Локшина «Серебряные коньки», а также анимационный мультфильм студии Pixar «Душа».

— Что нравится делать по дому, а что терпеть не можете: пылесосить, мыть посуду?..

— Люблю чистоту, но у меня нет пунктика, чтобы в доме было все настолько стерильно, словно в операционной *(улыбается)*. В юности из-за недостатка средств мы с сестрой сами делали ремонт, красили стены с помощью пылесоса, придумывали красивые трафареты, клеили обои и т.д. Росли с сестричкой в СССР, когда люди умели делать все сами: от пошива одежды до выпечки знаменитого «Наполеона». Какие я только пироги не пекла! Даже «Птичье молоко»!

— А сейчас есть время на такие шедевры?

— К сожалению, не успеваю каждый день готовить. Иногда проще перекусить где-то в кафе или ресторане или заказать доставку на дом.

Беседовала Ирина КАРКОЗОВА.

Фото Дмитрия ГАВРИЛОВА

Рецепты от Ирины

Раки «Донские»

Поскольку я родом из Ростова-на-Дону, то вкусно умею варить раков. Но потом вся кухня ими пахнет (улыбается). Ароматная получается история! Итак, записывайте, как приготовить настоящих ростовских раков! Если они большие, то на 50 шт. лучше взять 10-литровую кастрюлю.



Сложить в кастрюлю слоями: укроп, раки, укроп, раки... Семена укропа завязать в марлевый мешочек и опустить в кастрюлю. Залить все холодной водой так, чтобы она на несколько сантиметров покрывала раков, и поставить на огонь. Всыпать по 1 ст.л. соли на каждый литр воды. После того как раки покраснеют, варить еще 20-25 мин., если крупные — 30 мин. За 5 мин. до готовности добавить 4 зубчика чеснока и лавровый лист, а за 3 мин. — 100 г сливочного масла или сметаны, перемешать. Дать ракам остыть естественным путем.

Моя сестра при варке **добавляет еще сладкий перец** — нарезает его кольцами и кладет между слоями.

Стерлядь с гранатом

Мое любимое блюдо!

Почистить стерлядь, выпотрошить, смазать растительным маслом, лучше оливковым, немного посолить. Брюшко наполнить эстрагоном, петрушкой, кусочками лимона, зернами граната, розмарином. Запекать в духовке, разогретой до 180 град., до готовности, а чтобы она не подгорала, поливать оливковым маслом. Готовую рыбу украсить оливками.



Тыквенный суп

1 кг тыквы, половина луковицы, 2 зубчика чеснока, 3 веточки розмарина, соль, перец — по вкусу, растительное масло.



Тыкву нарезать, отварить до готовности, воду не сливать. Лук и чеснок мелко нарезать, обжарить на масле по отдельности. В сковороду с чесноком добавить 2 веточки розмарина. Все переложить в кастрюлю с тыквой и измельчить блендером, чтобы не осталось комочков. Посолить, поперчить, разлить в тарелки и украсить розмарином.